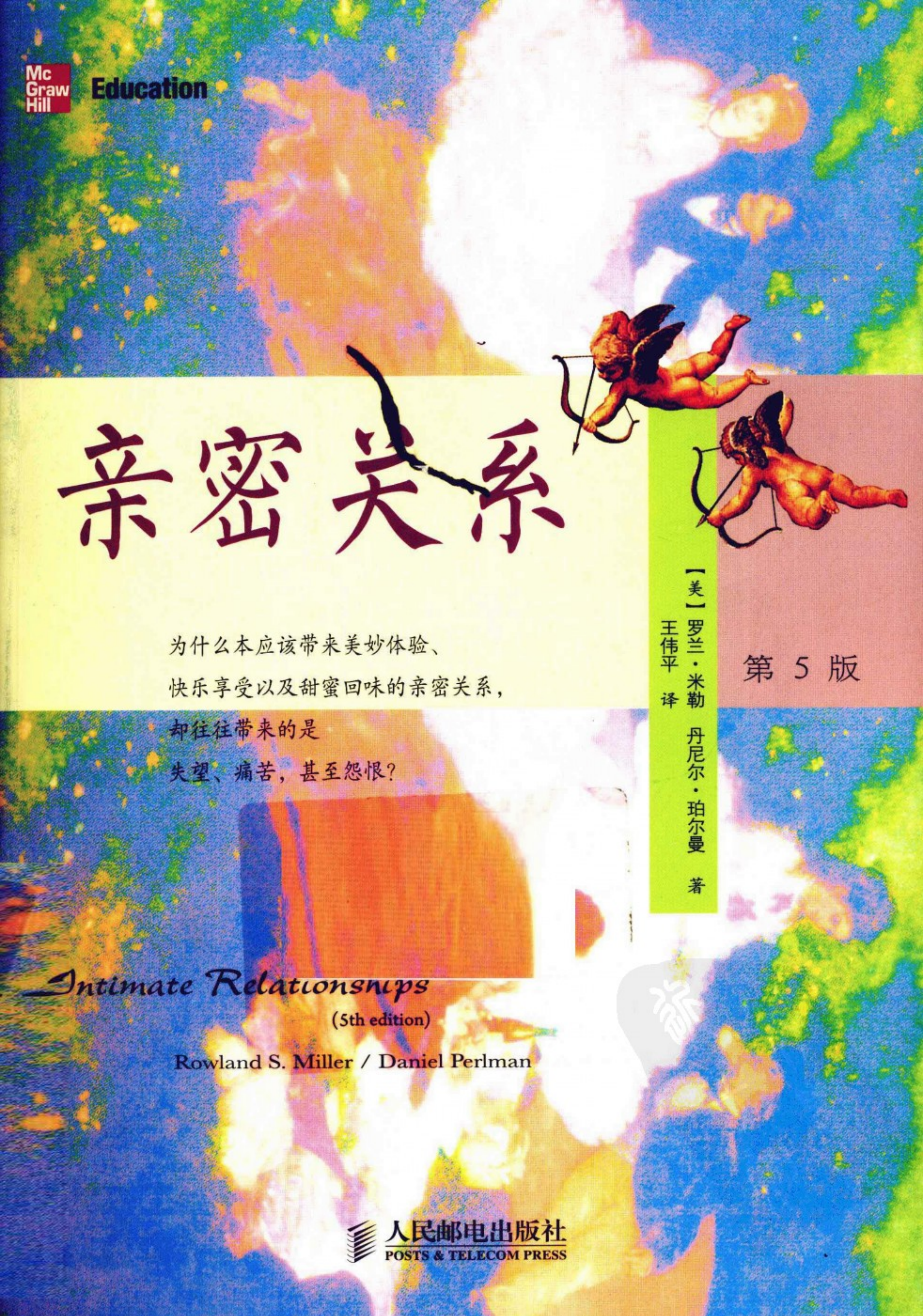
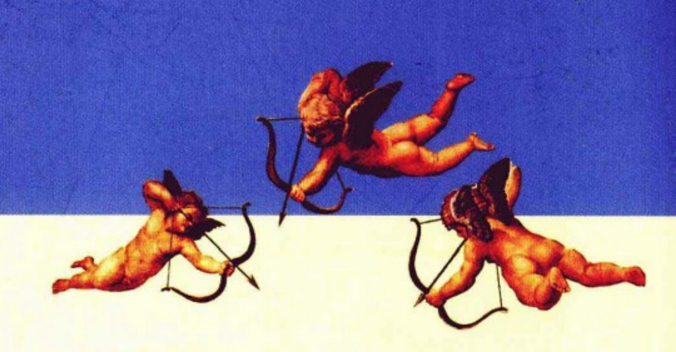

Mc Graw Hill Education
亲密关系
【美】罗兰·米勒 丹尼尔·珀尔曼 著
王伟平 译
第5版
为什么本应该带来美妙体验、
快乐享受以及甜蜜回味的亲密关系，
却往往带来的是
失望、痛苦，甚至怨恨？
Intimate Relationships
(5th edition)
Rowland S. Miller / Daniel Perlman
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

美国心理学会前主席、《心理学与生活》作者 菲利普·津巴多郑重推荐



如果你是《亲密关系》老版本的拥趸，新版本定会让你爱不释手；
如果你还没有阅读过关于爱情的科学著作，她定会让你获益匪浅；
如果你正在追求心上人，她会让你了解人际吸引的奥妙和爱情的魔力；
如果你正步入婚姻的殿堂，她会让你的婚姻生活更美满和持久；
当然，如果你的亲密关系出现问题，她所揭示的真知有助于你走出困境；
只要不是离群索居的现代鲁宾逊，翻开《亲密关系》就必然会有收获。

北京新曲线出版咨询有限公司
网址：www.ncc-pub.com





ISBN 978-7-115-24688-2
9 787115 246882 >
ISBN 978-7-115-24688-2 / F
定价：68.00元

分类建议：心理学 / 两性关系
人民邮电出版社网址：www.ptpress.com.cn

亲密关系

第5版

[美]罗兰·米勒　丹尼尔·珀尔曼　著

王伟平　译

人民邮电出版社

北　京

图书在版编目(CIP)数据

亲密关系:第5版/(美)米勒(Miller,R.),珀尔曼(Perlman,D.)著;王伟平 译.
-北京:人民邮电出版社,2011.1(2011.6重印)
ISBN 978-7-115-24688-2

Ⅰ.亲… Ⅱ.①米… ②珀… ③王… Ⅲ.①人间交往-社会心理学 Ⅳ.①C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第258084号

Rowland S. Miller, Daniel Perlman
Intimate Relationships, 5e
ISBN 0-07-337018-5

北京市版权局著作权合同登记号:01-2010-0692

亲密关系(第5版)

◆ 著　[美]罗兰·米勒　丹尼尔·珀尔曼
译　王伟平
策　划　刘　力　陆　瑜
责任编辑　常玉轩
装祯设计　陶建胜

◆ 人民邮电出版社出版发行　北京市崇文区夕照寺街14号A座
邮编　100061　电子函件　315@ptpress.com.cn
网址　http://www.ptpress.com.cn
电话　(编辑部)010-84937150　(市场部)010-84937152
(教师服务中心)010-84931276
三河市李旗庄少明装订厂印刷
新华书店经销

◆ 开本:710×1000　1/16
印张:28
字数:486千字　2011年1月第1版　2011年6月第2次印刷
著作权合同登记号　图字:01-2010-0692

ISBN 978-7-115-24688-2/F

定价:68.00元

本书如有印装质量问题,请与本社联系　电话:(010)84937153

内 容 提 要

爱情是人类情感中最美妙的一种体验，古今中外关于爱情的伟大文学作品有许多，但从心理学角度对两性关系进行科学而系统总结的专著尚为数不多。

《亲密关系》从一出现，就立即获得读者的普遍喜爱，不仅得到了专业人士的首肯，更是得到普通读者的高度评价。作者综合了心理学多个分支的研究理论和成果，用饶有趣味的论述，总结出人们在交往与沟通、爱情与承诺、婚姻与性爱、嫉妒与背叛等方面的行为特点和规律。

本书内容丰富、语言优美；既注重专业性，又强调可读性。研究亲密关系的专业人士可以从中得到学习和参考；而对于社会大众来说，只要他（她）想获得一份满意的亲密关系，都可以从中得到启发。

译者序

《亲密关系》是“社会心理学精品译丛”中的一种，自出版以来就深受读者的喜爱。本书是根据2009年出版的*Intimate Relationships*第5版翻译而成。与老版本相比，新版本的体系更全面完整，论述更严密精练，涉及的内容更为丰富多样。它密切地关注了时代进步对亲密关系的影响，探讨了很多新现象和新问题，同时增补了大量最新的参考文献（739篇）。如果你是老版本的拥趸，新版本的《亲密关系》定会让你爱不释手；如果你还没有阅读过关于爱情方面的科学著作，《亲密关系》定会让你获益匪浅；如果你正在追求心上人，《亲密关系》会让你了解人际吸引的奥秘和爱情的魔力；如果你正步入婚姻的殿堂，《亲密关系》会让你的婚姻生活更美满和持久；当然，如果你的亲密关系出现问题，《亲密关系》所揭示的真知和教导的方法有助于你走出困境；只要你不是离群索居的现代鲁滨逊，翻开《亲密关系》就必然会有收获。

我自2010年4月担纲《亲密关系》的翻译工作以来，近百日的挑灯夜战，终于“修成正果”。翻译期间始终不敢忘记新曲线刘力老总“信、达、雅”的嘱托，对每个句子、片语和单词都斟酌寻味，未尝懈怠。同时要感谢本书的编辑常玉轩同志，没有他的鼓励和帮助，本书难以完成。我们来看第2章表2.1里的一个句子：It goes far toward making a man faithful to let him understand that you think him so, and he that does but suspect I will deceive him, gives me a sort of right to do it（Seneca）。这个句子可以说很难理解，而要把它翻译成中文恐怕更难了，具体译文见表2.1第2行。再说单词，在第5章曾出现“blirtatiousness”这个单词，我翻了《朗文》又翻《牛津》，再翻《Webster英英词典》，在网上查了百度词典和金山词典都没有查到，最后利用谷歌搜索才知道这个单词出自一篇研究报告，原来这是心理学家自己造的词！再看本书的另一个核心词汇：commitment，老版本统统翻译为“承诺”，这是不妥当的。Commitment这个词至少有两个释义是与亲密关系密切相关的：（1）the trait of sincere and steadfast fixity of purpose，指人们为达成目标而表现出的坚持和执着的心理特质，

偏重状态，故应译为“忠诚”；（2）the act of binding yourself (intellectually or emotionally) to a course of action，指人们在道义和情感上对某项活动的投入或许诺，偏重动作，故应译为“投入”或“承诺”。此外，对心理学专业名字的翻译，经典教材已经有规范名称的从经典教材；经典教材里未出现的，则根据百度搜索选择使用最普遍的名称，百度里搜索不到的，则从港台的翻译。实在找不到准确译称的，则询问师长同学。

《亲密关系》是关于友谊和爱情的严谨学术著作，读者群基本为大学生和人际关系的研究者。但本书写作风格简明易懂，并结合了大量日常生活中的例子，所以也适合所有对爱情和友谊感兴趣的朋友。其对亲密关系的严谨论述和科学结论，与我们在电视节目、报章杂志等大众媒体所获取的信息或许并不一样。看看下列数据，本书的写作风格一露无遗：

《亲密关系》的内容结构

图例	表格	插图	专栏	量表	脚注	译者注	文献数	主题数	人名数
58	41	19	56	16	35	20	1 976	980	1 762

注意：文献数、主题数和人名数分别是根据英文原版附录的参考文献、主题索引和人名索引统计的，中文版从略。

我希望本书的读者能以认真严谨的态度学习本书，而不要像阅读小说那样一目十行、浮光掠影。这本书值得我们像中学生学习数理化一样好好钻研。本书也是美国许多大学人际关系课程的标准教材，由于体系庞大，涵盖的专业术语和关键概念非常多，因篇幅有限，对很多关键术语往往一笔带过，即使你是心理学专业的学生也未必全部了解这些主题，所以你要善于利用专业工具进一步了解这些关键术语和概念，比如心理学词典、各种网络搜索引擎。例如书中提到“曝光效应”、“柯立芝效应”和“社会情绪选择理论”，利用百度百科词条，我们就可以进一步了解这些概念，从而充分透彻地理解它们。最后，在学习本书的过程中要注意运用，可以结合你自己亲密关系的实践来理解各种理论、模型和研究结果。书中列举的量表多达16个，这些量表是测量我们人际特点的科学工具，希望你能善加利用。此外，每一章最后的“请你思考”为你提供了经典的案例，希望你能利用相应章节的知识，好好思考这些案例，最好能写篇小论文阐述你的看法。

可以说自从人类文明诞生以来，从来没有停止过对“爱”的追求。但正如丛书的主编彭凯平教授所言，“心理学家在过去20年关于情感和关系的研究中所收集的数据和进行的科学论证，可能已经超越了我们中国两千年来在关系这个问题上的分析和判断。”所以翻开《亲密关系》你不仅会对自己过去的观念感到大吃一惊，而且

对爱情关系的科学理解也必将使你获益终生。

《亲密关系》不仅适合对爱情感兴趣的普通读者，而且更加适合进行社会心理研究的专家学者。希望你能顺利通读《亲密关系》，不至于因为译者的水平而无法理解原作的立论和精髓，否则译者真要愧对这样一部伟大的著作。有任何不清楚的地方可以给译者来信：prefrontal@ sina. com，我们一起讨论。

王伟平

2010 年 10 月于北京

英文第5版前言

欢迎翻开《亲密关系》！看到你手捧本书专心阅读，让我们倍感欣慰。本书自出版以来，好评如潮，对此我们甚感荣幸，同时我们也非常乐于为你展现亲密关系研究领域充满生机而又迅猛发展的最新和最全的进展。在第5版我们增添了很多新内容，但我们的写作理念从未动摇：本书既要切合普通大众的阅读兴趣，又要为院校的专业读者提供人际关系科学广泛全面、易于阅读的内容。作为专业的教材，本书既要遵循严格的学术标准，又要保留人际关系自身的迷人魅力。我们希望本书是涵盖亲密关系最新研究成果的一本最易阅读、最为全面的教材。

第5版新增的内容

第5版新添了739篇最新的参考文献，其中大部分都是最近3年的文献。因而，我们会讨论很多先前版本未曾提及的新问题。本版新添的部分内容有：

独身主义（singlism）
网络性爱（cybersex）
感恩（gratitude）
肖像影集网（facebook）
公开同性恋身份（coming out）
快速约会（speed-dating）
同性婚姻（gay marriage）
自我延伸（self-expansion）
配偶守卫行为（mate-guarding）
交谈反应性（blirtatiousness）
精子竞争（sperm competition）
非言语模仿（nonverbal mimicry）
伴侣分手适应（adjusting to breakups）
优质基因假设（good-genes hypothesis）
关系紊乱模型（relational turbulence model）
走向健康婚姻（the healthy Marriage Initiative）

同时对很多已经讨论过的话题进行了扩充。具体而言，依恋已经变成本书一个关键主题；在每一章都谈到依恋，彰显了它在亲密关系中的地位。其他扩充的内容还有：

宽恕（forgiveness）	爱情的生理基础（the biology of love）
婚姻平等（marital equality）	禁欲教育（abstinenece education）
冲突和健康（conflict and health）	性意图的误解（misperception of sexual intent）
婚前分手（premarital breakups）	趋近和回避动机（approach and avoidance motivations）

根据读者的建议重新调整了 3 个章节的内容。原来的“羞怯和孤独”一章合并到“友谊”这章，“暴力”移动到新的章节“权力和暴力”之中，“冲突”现在单独成为一章。

未变动的内容

本书第 4 版深受读者好评，所以我们只变动了少许的内容，以保持本书体系的完整。在第 1 章我们仍旧介绍了影响亲密关系的重要因素。随后，在各章的论述中都会提及这些因素，从而使本书涵盖的广泛内容有着统一的连贯性。在讨论新问题时会运用很多概念，书中的脚注可以提示读者在前面的内容中找到确切的定义，从而激活记忆。

更为重要的是，本书保留了原来雅俗共赏、充满趣味的写作风格，这种风格在先前的版本中得到了读者们的赞扬。能为你介绍人际关系科学，我们甚感荣幸；关系领域的研究令我们兴奋，而能参与其中更让我们自豪，我们希望能为你展示多姿多彩的人际关系。

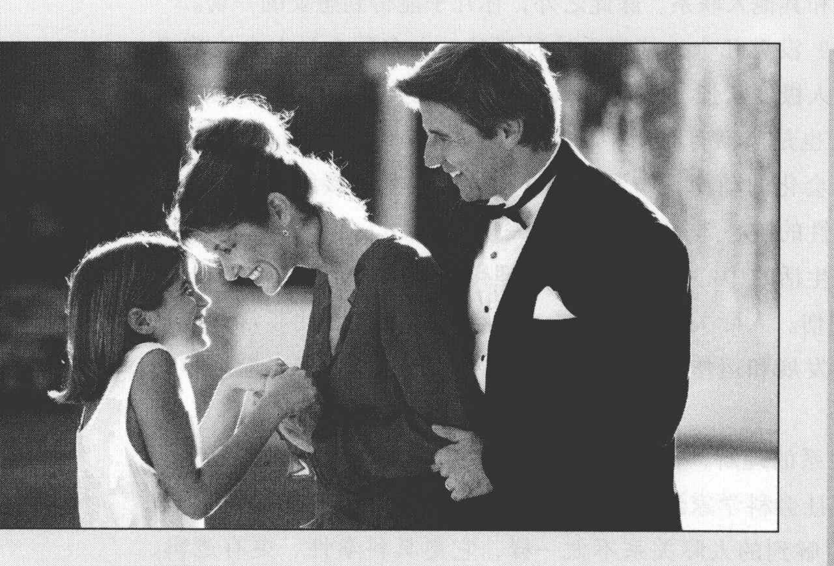
致读者

本书的内容全部针对人际关系，我们认为读者和作者的关系对于我们非常重要。而你正是我们写作本书的原因，希望你能告诉我们阅读本书后的想法。你认为我们的著作怎样？我们该怎样改进？请不吝赐教，来信请寄本书的第一作者罗兰・米勒（Rowland Miller）：miller@ shsu. edu。正如爱默生所言，“好书都是读者造就的”。

祝你阅读愉快。我们希望这本书能有益于你和你的亲密关系，祝愿你能顺利地读完本书，更重要的是，你的人际关系从此能一路走好。

目　录

第 *1* 章　人际关系的构成



假若黄金周这样度过，是不是很美妙：住在装饰精美的别墅里，院外是迤逦的田园风光。房内配置了有线电视、电子游戏、无线网络和许多书刊，还有满足你爱好的各种设施。这里有享用不尽的美食佳酿，有触手可及的消遣娱乐。但美中不足的是：你身边没有任何人，没有人可以与你交流沟通。你完全是个孤家寡人，不能使用电话和电子邮件，不能访问任何聊天室，也不能收发短信。整个假期你看不到任何人，也不能以任何方式和其他人联系。除此之外，你几乎能得到想要的一切。

这样的黄金周滋味怎样？没有几个人能享受这种孤独，大多数人马上会发现自己完全和他人隔离了，这让人极度紧张（Schachter，1959）。人类需要和其他人接触，对此我们经常认识不足。这也是监狱有时用单独监禁（solitary confinement）来惩罚犯人的原因。人类是非常社会化的动物。如果剥夺了和他人的紧密接触，这会给人带来很多痛苦，人类社会属性的核心部分正是对亲密关系的需要。

与他人的关系还是我们生活的中心内容：关系处理得好会带来极大的快乐，处理得不好则会造成重大的创伤。人际关系必不可少，也至关重要，因此非常有必要了解人际关系是怎样建立、发展和运作的，什么情况下人际关系又会陷入愤怒和痛苦的深渊。

本书能提升你对亲密关系的理解，在汲取心理学、社会学、沟通研究和家庭研究成果的基础上，为你介绍社会科学家经过细致研究所探索到的人际关系知识。这与你在杂志或者电影中所了解到的人际关系不太一样，它更具科学性、更有逻辑、更为谨慎，却不太浪漫。你会发现本书并不是一本傻瓜式的操作手册。后面章节的学习需要你的领悟力，更需要运用你自己的信念、价值观和个人经验来理解这些内容。本书的目的就是引导你去领略人际关系科学的多姿多彩，帮助你正确地处理好自己的人际关系。

为了更好地考察亲密关系，我们先来界定一下它的主要内容。什么是**亲密关系**（intimate relationship）？为什么亲密关系这么重要？然后我们要思考紧密关系的基本构成要素：我们承传的文化、遭遇的经历、拥有的人格、共同的遗传以及人际交往。要正确理解人际关系，我们必须首先了解我们是谁，置身何处，又是如何变化发展的。

亲密关系的性质和重要性

人际关系种类多样，规格不齐。我们上有父母，还可能下有子女，有工作的同事或学校里的同学。生活中还会接触到商店职员、医生和公务员。我们还有朋友和

爱人。本书重点关注后两种伙伴关系，因为它们是典型的亲密关系。而且我们主要关注的是成人之间的亲密关系。

亲密关系的性质

那么，亲密关系究竟是什么？答案要看你问的是谁了，因为亲密关系是一个复杂的概念，包含许多不同的成分（Prager & Roberts，2004）。然而研究者（Ben-Ari & Lavee，2007；Laurenceau et al.，2004）和普通人（Marston et al.，1998；Parks & Floyd，1996）都认为亲密关系和泛泛之交至少在六个方面存在差异：**了解程度**（knowledge）、**关心程度**（care）、**相互依赖性**（interdependence）、**相互一致性**（mutuality）、**信任度**（trust）以及**忠诚度**（commitment）。

首先，亲密的伴侣彼此间有着广泛、私人的（而且常常是秘密的）了解。他们熟知彼此的经历、爱好、情感和心愿，而且一般不会把这些信息透露给其他人。亲密的伴侣关心对方，彼此能从对方身上感受到更多的关爱。如果人们认为自己的伴侣了解、理解并欣赏自己，其亲密程度就会增加（Reis & Gable，2003）。

亲密伴侣的生活也是交织在一起的：一方的行为会影响另一方的行为目标和行动能力。亲密伴侣的*相互依赖性*是指他们彼此需要的程度和影响对方的程度，这种相互依赖是频繁（经常影响彼此）、强烈（彼此都有显著的影响）、多样（以多种不同的方式影响彼此）和持久的（彼此影响的时间很长）。当人际关系发展到相互依赖的程度时，一方的行为在影响自己的同时也影响到对方（Berscheid，Snyder，& Omoto，2004）。

由于这种紧密的联系，亲密伴侣常认为他们是天造地设的一对，而不是两个完全分离的个体。他们表现出很高的*相互一致性*，这意味着他们认同双方在生活上的融合，自称为“我们”，而不是“我”和“他/她”（Fitzsimons & Kay，2004；Levinger & Snoek，1972）。事实上，这种称谓上的变化（从“我”到“我们”）常常标志着人际关系发展到了微妙而又意义重大的阶段，此时新伙伴刚刚认识到彼此间产生了依恋（Agnew et al.，1998）。的确，研究者有时只让伴侣来评定他们“重合”的程度，以此评价伴侣紧密关系的亲密程度（Aron et al.，2004）。自我接纳他人的程度（见图1.1）是测量相互一致性最生动、最直接的方法，它能有效地区分亲密关系和泛泛之交（Agnew et al.，2004）。

使得亲密关系易于保持的另一个特点是信任，期望对方会善待和尊重自己（Simpson，2007）。人们相信亲密关系不会带来伤害，并期望伴侣能满足自己的要求，关注自己的幸福（Reis et al.，2004）。如果丧失了这种信任，亲密伴侣也常常会变得

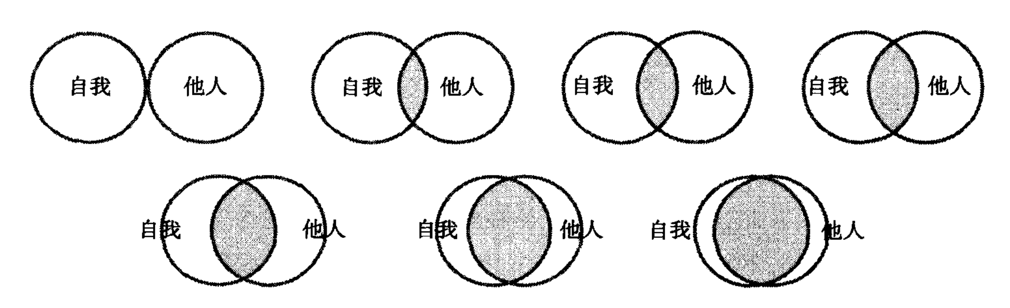


图1.1 自我接纳他人的程度

怎样考察你与他人的亲密程度？请你从上述图片中挑出最符合你的人际关系现状的图片，这的确能有效地评价你们之间的亲密程度。

资料来源：Aron et al.，2004。

猜忌与疑虑，从而损害亲密关系特有的开朗、坦诚和相互依赖（Jones et al.，1997）。

最后，亲密伴侣通常会忠诚于他们的亲密关系，希望他们的亲密能持续到地老天荒，并为此不惜投入大量的时间、人力和物力。这种忠诚一旦丧失，曾经的恩爱情侣、知心朋友也会日渐疏远、貌合神离。

这六个方面未必全部出现在亲密关系中，任何一个要素都可以单独出现于亲密关系之中。例如，一对单调乏味、缺少情趣的夫妻可能相互依赖的程度很高，在日常生活的琐事上紧密合作，但却生活在缺少关爱、坦诚或信任的心理荒漠中。他们当然比一般的熟人要亲密，但毫无疑问，他们会觉得彼此不如过去那般亲密了（比如他们热恋时），那时他们的关系中存在更多的亲密成分。一般而言，最令人满意和最有意义的亲密关系应当包括亲密关系的所有六个特征（Fletcher，Simpson，& Thomas，2000a）。但如果亲密关系中只存在其中某些特征，亲密程度就会减弱。正如不幸福的婚姻所揭示的，在整个关系的过程中亲密程度波动极大。

所以，并不存在单一的亲密关系模式（Haslam & Fiske，1999）。的确，我们需要记住人际关系最简单、最基本的特点是：种类多样，规格不齐。这种多样性使人际关系非常复杂，也使人际关系魅力无穷。（这也正是我们写作本书的原因！）

归属的需要

我们关注的焦点是亲密关系，所以不会考察你在日常生活中与他人发生的各种各样的人际交往。例如我们不会考察你与学校大部分同学的关系。应该特别关注亲密关系吗？这种关注合理吗？答案当然是肯定的。虽然，我们与陌生人、熟人及其

他人的偶尔交往也很重要（Miller，2001），但亲密关系有其自身的特点。事实上，这种要与他人建立亲密关系的强烈而又普遍的内驱力，或许是我们人类的一种本性。研究者发现，如果我们要正常地生活和保持身心健康，就需要在长久、关爱的亲密关系中经常与伴侣愉快地交往（Baumeister & Leary，1995）。在亲密关系中包含有人的**归属需要**（need to belong），如果这种需要得不到满足，就会发生各种各样的问题。

归属需要使“我们与觉得和自己有关联的人的正常社会交往”变得必不可少（Baumeister & Leary，1995，p. 501）。为满足归属需要，我们努力和他人建立和维持亲密的人际关系，我们还期待与那些了解、关心我们的人交往和沟通。个体需要的亲密关系无需太多，几个便可。归属需要得到满足后，我们建立其他人际关系的内驱力就会降低（因而人际关系的质量比数量更重要）。归属需要和我们伴侣的身份、地位并无多大关系，只要他们能给予我们持续的关爱和包容，我们的归属需要就能得到满足。因而，即便在结婚很多年后丧偶，人们往往能找到新的伴侣（尽管新人和旧人有很大的差别），而且新伴侣仍能满足丧偶者的归属需要。

人际关系建立后会令人轻松愉悦，而要解除已有的社会联系时则会遇到重重阻力，这都可以佐证上述观点。的确如此，当我们珍视的人际关系出现危机时，我们就会魂不守舍，进而陷入癫狂痴迷，这充分表明亲密关系对我们的重要性。归属需要的力量还表现在，当人们长期处在极度孤单状态时，会表现出强烈的紧张应激反应（Schachter，1959）；任何对亲密关系构成威胁的事物，都让人难于接受（Leary & Cox，2008）。

实际上，支持归属需要最有力的证据来自于对丧失亲密关系的人群所进行的研究（Ryff & Singer，2000）。亲密关系的丧失会损害人的身体健康（Cohen，2004）。人们离婚后比婚姻关系美满时的血压更高、免疫系统更弱（Kiecolt-Glaser & Newton，2000）。当大学生孤独无伴时，免疫反应会变弱，更易患上感冒或流感（Pressman et al.，2005）。如果人们的归属需要长期得不到满足，则很可能比幸福的伴侣死得更早。纵览人的一生，那些朋友和爱人都很少的人，比有充满关爱的亲密伴侣的人死亡率更高；一项历经9年的大规模纵向研究发现，缺乏亲密关系的人比正常人死亡的概率高出2～3倍（Berkman & Glass，2000）。

亲密关系的质量还会影响人们的心理健康（Kim & McKenry，2002）。久而久之，那些能与关心自己的人愉快相处的人与缺乏这种社会联系的人相比，对他们的生活更为满意（Nezlek et al.，2002）。在全世界，那些结婚并持续婚姻状态的人比缺乏亲密关系的人更加幸福（Diener et al.，2000）。当然，幸福满意的伴侣关系与不幸福的伴侣关系相比，能带来更多的幸福感；然而，即使伴侣关系并不幸福，大多数有伴侣的人仍觉得自己比完全的孤家寡人要充实得多（Dush & Amato，2005）。一些心理问题，如抑郁、酗酒、饮食障碍以及精神分裂症也更可能侵扰那些缺乏社会交往的

人（Segrin，1998）。乍看起来（第2章详述），这些研究结果并不必然表示肤浅、虚浮的人际关系就会引起这些心理问题，毕竟易患精神分裂症的个体也许从一开始就很难形成恋爱关系。尽管如此，亲密关系的缺乏看来不仅会引起这些心理问题，也会使心理问题更加严重（Eberhart & Hammen，2006）。总的说来，我们的幸福感看来取决于归属需要在多大程度上得到满足。

为什么我们这样强烈地需要亲密关系？为什么我们是如此社会化的动物？可能的解释是：归属需要是人类长期演化的产物，逐渐成为所有人共同的自然倾向（Baumeister & Leary，1995）。这种观点的逻辑在于，由于早期人类生活在很小的部落群族里，生存环境恶劣，到处是长着獠牙利齿的猛兽。所以，孤僻的人比合群的人在繁衍子女和养育后代的成功率上更低。这种环境下，能够与他人形成稳定持续、充满关爱的人际关系的个性倾向，就具有演化学上的适应意义，有这些个性倾向的早期人类，其子女更可能生存、繁衍下来。结果人类的特质也缓慢地演化为：十分在乎他人对自己的看法，并极力寻求他人的认同和亲密接触。虽然这种观点启发了我们对人类自身的现代行为进行反思（本章稍后会进一步探讨），但必须承认这只是一种猜测。无论这种演化论的假设是否完全正确，在21世纪的今天，几乎所有人都十分关注自己与他人依恋关系的质量。如果我们的生命缺乏亲密感情，我们就很容易迷失人生方向，患上疾病和心理障碍。众所周知，衣食住行乃生活必需，但归属需要却表明亲密感情也是美好生活所必需的（Brewer，2004）。

下面我们要考察在满足归属需要时，哪些主要因素会决定我们构建的人际关系。就从亲密感情内在的归属需要的对立面开始吧：即不断变化发展的文化，它是规范亲密关系的社会标准。

文化的影响

如果没有手机、录像机、互联网和艾滋病，就像回到了遥远的古代。其实只要看看20世纪60年代，那时我们的祖辈正决定是否结婚。当时美国人通常20岁刚出头就已经结婚了，通常女性不到21岁，男性不到23岁。[1] 没有结婚人们是不会同居

---

1 此处及下文的统计数据来自美国统计局（U.S. Census Bureau，其网址为：www.census.gov）、美国国家健康统计中心（U.S. National Center for Health Statistics，其网址为：www.cdc.gov/nchs）以及包括Crary，2007；Popenoe & Whitehead，2007；和Roberts，2007在内的各种研究报告。

的，因为大家都这样。未婚生育更是天方夜谭；20 世纪 60 年代美国出生的儿童中，有 95% 的其父母都已结婚。一旦成家后，你的祖母很可能不再工作（大多数母亲都不再工作），孩子上学前母亲也许整天待在家里抚养孩子，当时大多数母亲都这样。而他们的孩子（即你的父辈）在成长过程中，每天晚上都能全家聚在一起，共享天伦之乐。

现在的情况大不一样了。近几十年产生亲密关系的文化环境发生了重大变化。的确，即使祖父辈对今天的文化景观的变化感到震惊，我们却习以为常。看看当今的美国社会：

- *越来越少的人结婚成家*。几乎所有生活在 20 世纪 60 年代的人（94%）都结过婚，但如今更多的人选择不结婚。人口统计学家预测目前只有 85% 的年轻人可能会结婚（Pepenoe & Whitehead，2007）。这一趋势引起的直接后果是，现在只有不到一半的美国家庭是由已婚的夫妇组成的（Roberts，2006b），这可是前所未有的低谷。
- *结婚的年龄越来越晚*。现在女性初婚的平均年龄接近 26 岁，男性为 27 岁，这在美国历史上也是结婚最晚的年龄了（Pepenoe & Whitehead，2007）。 可能比你祖

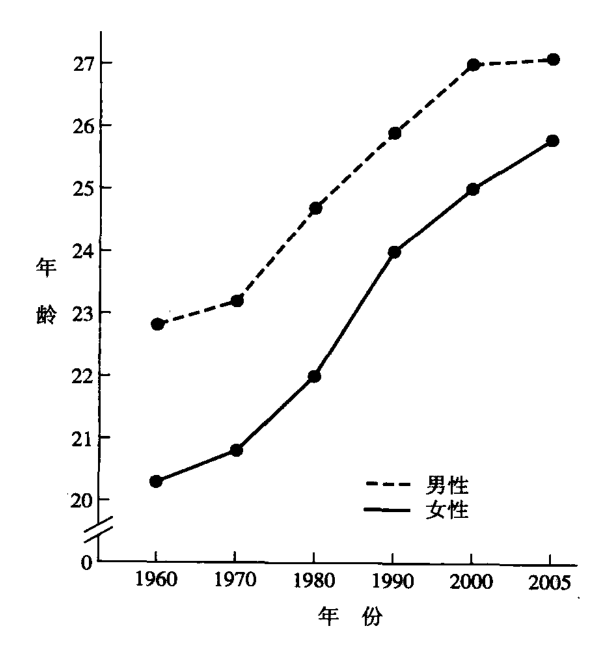


图 1.2 美国人初婚的平均年龄

与以前相比，美国人初婚的年龄越来越晚。

父母的结婚年龄晚了好几岁（见图1.2）。现在有三分之一以上的美国人在35岁之前还未婚，大多数非洲裔美国人（53%）在34岁时还未结过婚（Kreider & Simmons，2003）。

- 人们即使没有结婚也常住在一起。在20世纪60年代未婚同居非常罕见（只有5%的成年人曾未婚同居过），现在却很普遍。你的同学约有一半人在婚前有过同居行为。实际上，几乎三分之一的美国家庭（32%）是由未结婚的男女组成的（Bramlett & Mosher，2002）。
- 人们常常未结婚便养育子女。这在20世纪60年代很少发生，当时美国出生的婴儿中只有5%是由未婚妈妈生育的。即使有未婚先孕现象，但父母常在孩子出生前就完婚了。如今情况就不一样了，2005年在美国出生的婴儿超过三分之一（37%）是由未婚妈妈生育的，这也创了历史新高（Pepenoe & Whitehead，2007）。

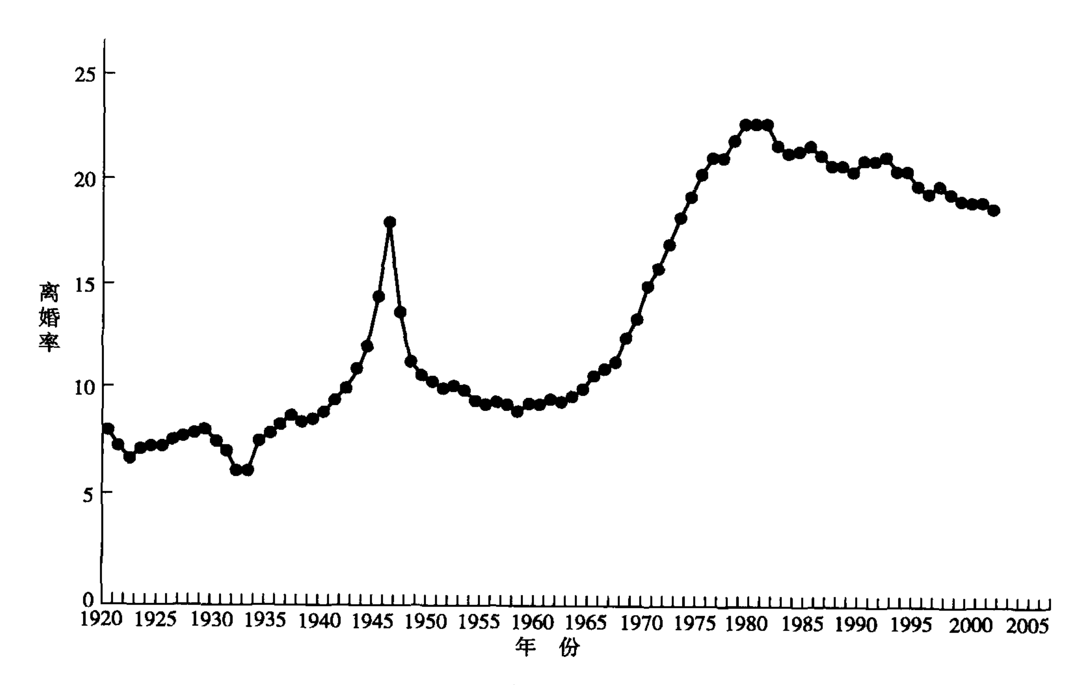


图1.3 美国人的离婚率

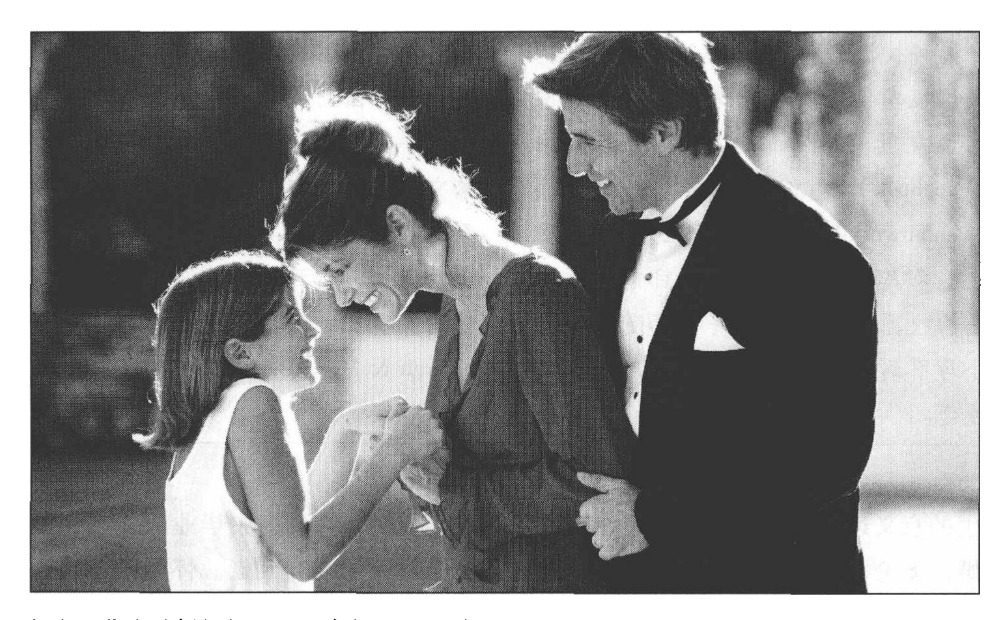
美国人的离婚率在20世纪60年代中期到80年代出现显著的上升，随后变得平缓，甚至略有下降。但如今的新婚夫妇几乎有一半都会以离婚告终。

注意：纵坐标的离婚率数字是以美国年龄在15岁以上的每1 000位已婚女性为基准的。从图上可以看出，在2005年美国约有2%的已存婚姻关系会以离婚告终。这个离婚率看上去并不高，但每年都有2%，若干年后就会有接近一半的夫妻离婚。

资料来源：美国国家健康统计中心，2005。

- **近一半的婚姻以离婚告终。** 从20世纪60年代到80年代，离婚率迅速上升（见图1.3）。离婚率在80年代初期达到顶点后，略有下降，但仍是60年代的两倍以上（Crary，2007）。对美国新婚夫妻前景较准确的估计是，他们更有可能面临离婚，而不是白头偕老（Carter & Snow，2004）。
- **大多数美国成年女性（51%）目前没有丈夫**（Roberts，2007）。已婚妇女现在成了少数派，这在美国历史上还是第一次。
- **大多数儿童（60%）都会有段时间生活在单亲家庭里。** 由于离婚率和未婚生育率如此之高，现在的孩子在整个青少年时期内，不太可能一直和父母双方生活在一起。的确，任何时间都有超过三分之一的美国儿童（34%）是与单亲一起生活的（Pepenoe & Whitehead，2007）。
- **大多数学龄前孩子的母亲都外出工作。** 在20世纪60年代，超过四分之三的母亲在孩子入学前整天在家带孩子，但现在这样做的母亲还不到一半。而在2002年分娩的母亲有60%的人在孩子还不到1岁时便返回了工作岗位（Halpern，2005）。即使父母和孩子一起生活，谁也不可能全职在家整天照看小孩。

这些巨大变化在一些欧洲国家更加突出（如瑞典，结婚比美国少见，而同居却更普遍）。它们表明：我们曾形成共识的某些观念——比如婚姻和养育后代——对于



与上一代人的婚姻相比，如今新郎与新娘的年龄更大，更可能有上次婚姻的子女，更可能兼顾事业和家庭。

专栏1.1

“哥们，为什么你在Facebook[1]网站还是单身？”

你或许以为手机和无线网络是天经地义的，但仔细想想过去这些科技产品根本就不存在。科技的迅猛发展是文化影响人际关系的最好例证，因为科技创造了全新的交往方式。在互联网上，我们能无限地接触天各一方的伙伴，自由地披露或掩盖消息，更有时间静坐下来思考我们的主张（Baker，2005）。影响人们面对面交往的一些重要品质，如相貌吸引力、地理位置的邻近等，在网络关系中却无关紧要（至少在开始是这样）。不敢与人接触的害羞和内向的人，在网上却可能活泼开朗（Baker & Oswald，2008）。

科技还改变了人际交往的方式。美国很多年轻人在全球最大的交友网站聚友网（Myspace）和肖像影集网（Facebook）建立了自己的个人页面（Lenhart & Madden，2007），并习惯用这些个人站点来宣布自己目前人际关系的状况。奶奶辈或许会穿着爷爷的小马甲到处行走，以此宣扬对爷爷的依恋。今天人们却通过编辑个人页面或把网上的“单身”改为“热恋”来公示新的人际关系的确立。经由高科技沟通方式建立的友谊与其他传统友谊相比，也被人置于更优先的发展地位；经常交流文本信息的朋友看起来也比只保持面对面接触的朋友更亲密（Igarashi et al，2005）。人们在约会对象前都会利用网络查阅对方的个人信息，所以不了解对方的“盲约”正慢慢消失。人们不仅访问彼此的博客和主页，甚至还搜索对方的犯罪和信用记录（Heslin，2005）！

如果双方处得不愉快，来电显示能让我们避开和前伴侣的接触，甚至从手机中删掉对方的号码，彻底地分手后重又回到“单身”。完全避免了过去分手时为争论感情的对错而产生的繁文缛节。这与我们祖辈处理亲密关系的方式无疑有天壤之别了。科技进步最终是促进还是妨碍了我们归属需要的实现呢？两种结果都能找到例证（Bargh & McKenna，2004），只有让时间来验证了。

人生的意义近年来发生了翻天覆地的变化。曾几何时，人们高中毕业后不几年就会结婚，无论婚姻生活幸福还是痛苦，人们都更愿与原配厮守到老。怀孕的年轻人觉

1 Facebook的字面意思是肖像影集，是美国以大学生为主的著名网络交友社区，其网址是www.facebook.com——译者注

得必须结婚，未婚同居是“伤风败俗”的。现在的观念却截然不同了，婚姻只是一种选择，哪怕孩子就快要出生了。越来越多的人把婚期推迟，甚至干脆不结婚。即便是已婚人士，也不再把婚姻视为神圣、毕生的承诺（Myers，2000）。总的来看，近些年来文化规范发生了很大的变化，鼓励人们迈入婚姻、白头偕老（Amato et al.，2007；Coleman et al.，2007）。

文化规范的这些变化重要吗？答案是肯定的。文化标准是人们建立人际关系的基石（Bryant et al.，2006），它影响着人们对人际关系的期望，限定了正常的人际关系模式。就拿最近普遍流行的同居现象来说，现在许多高中生就认为情侣未婚同居是个“好主意”，因为他们能据此考察彼此是否真正能“和睦相处”（Bachman et al.，2001）。这种态度使未婚同居看上去很有道理，看上去是个不错的选择，现在许多年轻人在结婚之前的确就住在一起了。然而，婚前同居并不能确保随后的婚姻幸福美满；相反，同居增加了夫妻离婚的危险（Dush et al.，2003），原因有很多。同居的情侣比已婚夫妻忠诚度要低，因为同居的情侣还有选择的机会（Stanley et al.，2004）。所以同居的情侣比已婚夫妻经常面临更多的冲突和出轨（Treas & Giesen，2000）。平均来看，已婚夫妻比同居情侣在性事上更忠诚，同居情侣分手的可能性是夫妻的5倍（Thornton et al.，2007）。所以，同居充满变数、前景难料，人们同居的

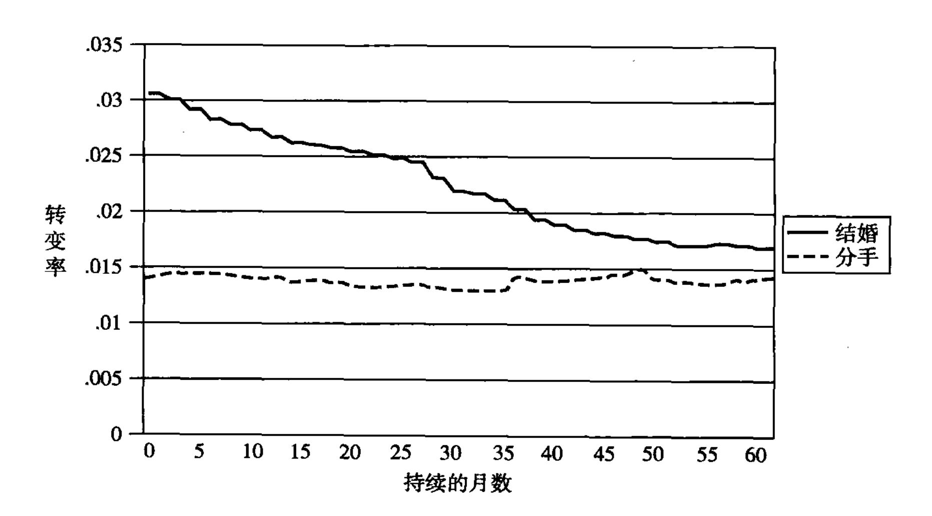


图1.4　不同同居时间的结果

图片显示的是对美国2 746名同居情侣历时5年的追踪研究结果。随着时间的推移，同居情侣结婚的可能性逐渐降低，但分手的可能性却不降低；同居5年后，结婚和分手的可能性就非常接近了。转变率表示同居情侣每个月分手或结婚的百分比。转变率看上去很小，但反映了每个月情侣不再同居的比例，所以比例会逐月增加，最终变得很大。

资料来源：Wolfinger，2005.

时间越长，对婚姻的热情越低，越容易接受离婚。我们先看看图1.4：随着时间的推移，同居情侣结婚的可能性逐渐降低，但分手的可能性却不下降；同居5年后，结婚和分手的可能性就非常接近了（婚姻的基本模式则完全不同。夫妻结婚的时间越长，离婚的可能性越低［Wolfinger，2005］）。随意同居会损害人们对婚姻的积极态度和维持婚姻的决心，这种态度和决心是婚姻美满幸福的支柱（McGinnis，2003）。但不要过分夸大这一结果，不要以为只要在婚前同居就会危害亲密关系，研究也发现，情侣如果已经订婚，那么在婚前的几个月住在一起，同居的这些负面影响并不会出现（Teachman，2003）。然而，长期来看，把同居当成“试婚”的流行观念的确会提高而不是降低离婚率。

类似美国这样的西方文化“越来越多地带有个人主义和享乐主义色彩”（Glenn & Weaver，1988，p323），这使亲密关系的影响因素更加复杂。矛盾的是，即便社会文化对离婚和独身都变得较为宽容，人们仍期望从亲密伴侣那里得到更多的快乐和享受，极力避免一切麻烦和付出（Amato et al.，2007）。因此，没有几个人愿意结婚，也没几对婚姻能持续久远。

亲密关系变化的根源

所以，21世纪的亲密关系和上一代人的经历可能很不相同，原因很多。其中一种可能是文化所处的社会经济发展水平的提高。社会工业化程度越高、越富足，就越能接纳单身、包容离婚和支持晚婚（South et al.，2001）。教育和财政资源的充裕，足以让人们周游四方、更为独立。此外，如果亲密夫妻上班占用了很多时间，他们维系和享受夫妻亲密情感的时间就更少（Amato et al.，2007）。

西方文化还强调个人自由，鼓励人们追求自我实现，如果有什么不同的话，那就是近年来这种个人主义变得更加突出（Myers，2000）。东方文化更倡导自我的集体主义，人们与家庭和社会团体的联系更紧密。集体文化国家（如日本）的离婚率比美国低得多（Triandis et al.，1990）。

新科技也会影响亲密关系。现代生殖技术（如人工授精、体外受孕）的发展，妇女还未与孩子的父亲谋面，就能从医院的精子库中授精，独自生育后代（Ali，2007）！妇女还能掌控生育，只在她们愿意时生小孩，美国妇女养育儿童的数量也比过去要少（Abma & Martinez，2006）。因而，没有多少婚姻是“为了子女”而维持下去的。科技还可能削弱人们之间的联系：人们把越来越多的空闲时间投到了私人化的、往往是一个人独享的娱乐方式，比如玩电子游戏或在网上漫游，而不是与朋友或近邻交往（Roberts，2006a）。在20世纪60年代人们可能在家里召开各种聚会，现

在则往往独自在家观看影碟或面对电脑荧屏。

然而，影响人际关系规范更重要（但却很微妙）的因素是特定文化下青年男女的相对数量。男多女少的社会和女多男少的社会往往有着不同的人际关系标准。描述文化这种特性的指标就是**性别比率**（sex ratio），计算方法很简单，就是看特定人群中每100位女性对应多少位男性。如果性别比率高，则男多女少；如果性别比率低，则男少女多。在美国，妇女常在20多岁时和比自己大两岁的男人结第一次婚。所以，研究者计算性别比率时，男性的年龄一般要稍大于女性。

第二次世界大战后的婴儿潮使美国的性别比率在20世纪60年代末从高峰跌到低谷。战后每年出生的婴儿逐年增加，这意味着当这些“潮流中的婴儿”进入成年期后，比青年女性稍大点的青年男性的数量变少，性别比率就下降。不过，当出生率逐渐下降，出生的婴儿数量减少，他们长大后，青年女性的数量比稍大点的青年男性的数量要少，所以美国的性别比率在1990年又攀高。自1990年以后，“婴儿潮”中长大的父母有相对稳定的生育率，从而使适婚男女的数量持平。最近美国的人口统计发现，在21世纪之初每100位未婚女性对应着86位未婚男性（Kreider & Simmons，2003）。

人们可能意识不到性别比率变化的重要性。高性别比率的社会（女性较少）倾向于支持老式、传统的两性性别角色（Pedersen，1991；Secord，1983），即男主外女主内，妻子在家相夫教子，丈夫外出工作养家。这种文化形态在性生活上也相对保守。理想的新娘应该是处女，未婚先孕让人蒙羞，公开同居几乎绝迹。离婚不受欢迎。相形之下，低性别比率的社会（男性较少）倾向于颠覆传统，也更为宽容。鼓励妇女外出工作以自立，默许（虽不提倡）婚外性关系的存在。如果不慎怀孕，成为未婚妈妈也无可厚非。妇女穿的裙子都要更短些（Barber，1999）。各个历史时期的具体情形可能有所不同，但这种基本模式却是贯穿整个历史的（Guttentag & Secord，1983）。古罗马时代性别比率低，以骄奢淫逸而闻名。维多利亚时期的英格兰性别比率高，以贞洁守礼而著称。美国喧嚣的20世纪20年代性别比率低，是随心所欲、恣意寻欢的十年。那么出现“性解放”和“女权运动”的20世纪60年代晚期，性别比率高还是低？答案是非常低。

人际关系专家认为这种文化波动并非偶然现象（Guttentag & Secord，1983）。在他们看来，社会规范的演变总是要满足那些掌握经济、政治和法律权力的强势人群的利益。在上面提到的文化中，强势人群是男性。因而，当男女数量发生变化时，人际关系的规范总是向着有利于男性的方向变化。

这种假设很大胆，毕竟近几十年来美国妇女的地位提高了许多，对此谁都无法否认。现在仔细推敲一下这个假设。当性别比率居高时，妇女稀缺。假若某男幸运

地得到某女的芳心，他当然想长相厮守。方法之一是鼓励该女子成为家庭主妇，从而使她在经济上要依赖丈夫；方法之二是反对离婚（这正是20世纪60年代的情形）。反之，当性别比率偏低，妇女过剩，男人就不太想被一个女人拴住。这样，妇女就得工作，推迟结婚，不满意的话还可方便地离婚。

所以自20世纪60年代以来，美国社会人际关系规范显著改变的原因，可部分归结于性别比率的剧烈变化。的确，我们已经看到了20世纪90年代末期高性别比率对美国的影响。从1967到1980年，美国的离婚率翻倍增长，此后逐渐走缓，甚至略有下降。政客们又开始关注“家庭价值观”，青少年对性的责任感增加，未婚少女的生育率比过去30年都要低（虽然仍比其他发达国家高）（Stobbe，2007）。因为现在适婚男女的人数大致相等，文化的钟摆又摇摆于20世纪80年代的放纵状态和60年代的禁锢状态之间。

必须指出，性别比率的影响过程（即人际关系规范的变化偏利于男性）的假设只是一种猜想。然而，社会文化中的两性比例和人际关系规范的确存在粗糙却真实的关联，这也是文化影响人际关系的有力佐证。我们对人际关系的期望和接纳，在很大程度上取决于我们所处的时代和地区的文化标准。

个人经历的影响

人际关系还受到个体经历和经验的影响，最好的例子就是对人际关系总体取向有重大影响的**依恋类型**（attachment styles）。几年前，发展心理学家（如Bowlby，1969）就发现，婴儿对其主要抚育者（常为妈妈）的依赖表现出不同的模式。人们普遍认为，某些婴儿只要饥饿、尿床和受到惊吓，就能发现马上会得到悉心的照顾和呵护。婴儿哭喊时，慈爱的抚育者总是如约而至，得到此种呵护的小宝贝们就能舒心地依赖他人，觉得他人可以信任，能从别人那里获得安全和友善。结果，这些儿童就发展出**安全型**（secure）依恋：他们快乐地与他人交往，很容易与他人发展出轻松信任的人际关系。

其他婴儿的情形可能不同。如果大人对孩子的关照无法预测而且并不持续，抚育者有时热情关注，有时却心不在焉、焦急烦躁，有时根本就不出现。这些孩子就会对他人产生焦虑、复杂的情感，这种依恋类型就是**焦虑—矛盾型**（anxious-ambivalent）。这些孩子由于不能确定抚育者是否以及何时会回来关照自己，与他人的关系就会变得紧张和过分依赖，表现出对他人的过分贪求。

最后第三组婴儿的抚育者在关照孩子时，带着拒绝或敌对的态度勉强为之。孩

子就会认为他人是靠不住的，因而在与他人的关系上畏缩不前，表现出**回避型**（avoidant）依恋。回避依恋型的孩子经常怀疑和迁怒他人，不容易形成信任和亲密的人际关系。

更重要的是，研究者认为早期的人际经验会影响个体后来人际关系的发展轨迹。的确如此，孩子依恋类型的差异表现得如此泾渭分明，所以依恋过程成为研究的热点。当儿童面对陌生、危险的环境时，安全型的儿童会跑向妈妈，很快安静下来，然后开始勇敢地探索陌生的新环境（Ainsworth et al.，1978）。焦虑—矛盾型的儿童则会大哭大闹，紧紧抱住妈妈，完全不顾父母的安全保证。而回避型的儿童往往躲开大人，保持和父母的距离，即使在害怕时也不愿意发生亲密接触。

孩子表现出的这些依恋类型生动鲜明，但直到研究者（Hazan & Shaver，1987）发现成人在处理亲密关系时也会表现出类似的反应方式，依恋类型才真正引起了人际关系研究者的注意。他们的一项研究（Hazan & Shaver，1987）调查了美国丹佛市

专栏1.2

你歧视单身人士吗？

或许你还不太熟悉单身主义（singlism）这个词。它实际上指对选择独身或不愿谈恋爱的人的偏见和歧视。许多人认为40岁还没结过婚的人比起已婚人士更加孤独和幼稚——即使已婚人士的婚姻并不幸福甚至已经离了婚（DePaulo & Morris，2005）。我们认为正常人渴望浪漫爱人是理所当然的，所以看到有人选择独身时觉得很怪异。这就使社会文化在诸如社会福利、保险和餐饮服务等行业偏重已婚夫妻的利益，而漠视单身人士的利益（DePaulo，2006）。

亲密感情还有利于我们的身体健康，已婚者比未婚者活得更长。一项对美国67 000名成人为期9年的跟踪研究发现，与相同年龄和阶层的已婚者相比，离异者的死亡率高出27%，丧偶寡居者高出40%——但从未结婚的人则高出58%（Kaplan & Kronick，2006）。这一研究结果使人际关系专家直截了当地指出，幸福的婚姻也是生命应该追求的目标。然而，如果我们草率地认为独身者就是不健康的孤独者，就犯了明显的错误。实际上许多独身者有着积极的社交活动和紧密、支持式的友谊，这给他们提供了所期待的亲密感情。他们之所以不成家，是因为看重独身的自由和自立。他们声称并非任何人都期待或需要稳定的伴侣或知音（DePaulo，2006）。那么，你怎么认为呢？乐于保持单身的人是否不对劲或有缺憾呢？如果你的答案是肯定的，这种观点的依据又是什么？

《落基山新闻报》的读者，发现大多数人认为依赖他人是轻松愉悦的，即他们的亲密关系是安全型的。但是有约40%的人认为自己不安全，他们要么很难信任和依赖伴侣，要么十分担心自己的亲密关系能否持续。此外，被调查者还要报告童年经历和目前对亲情、爱情的态度，结果表明这些和他们的依恋类型是一致的。安全型的人一般对自己和他人都有积极的看法，记忆中父母也是充满爱心、提供支持的人。相反，不安全类型的人认为他人不靠谱或不能信任，记忆中的父母也是矛盾或冷漠的。

随着这些具有启发性的研究结果的公布，依恋研究迅速成为人际关系科学最热的研究领域之一（如 Mikulincer & Shaver，2007）。研究者很快发现，成人有四种而非三种依恋模式。人际关系专家巴塞洛缪（Bartholomew，1990）指出，人们之所以要避免和他人亲密接触，是因为存在两种不同的原因。一种情况是人们期望和他人交往，但又对他人戒心重重，害怕被人拒绝和欺骗。另一种情况是人们独立自主、自力更生，真正地喜欢我行我素和自由自在，而不愿意与他人发生紧密的依恋关系。

因此，巴塞洛缪认为成人有四种依恋类型（见表1.1）。第一种**安全型**（secure），和儿童的安全型依恋完全相同。第二种**痴迷型**（preoccupied），是巴塞洛缪给焦虑-矛盾型的新名称，因为这种类型的人若要感觉心安，就得过分地依赖于他人的赞许，所以他们过度地寻求认同，沉溺于人际关系。

第三和第四种依恋类型反映了两种不同的“回避型”。**恐惧型**（fearful）的人因为害怕被拒绝而极力避免和他人发生亲密关系。虽然他们希望有人喜欢自己，但更担心自己因此离不开别人。相反，**疏离型**（dismissing）的人认为和他人发生亲密关系得不偿失。他们拒绝和他人相互依赖，因为他们相信自己能自力更生，也不在乎他人是否喜欢自己。

现在普遍认为可以在两个维度的基础上区分这四种依恋类型（Fraley et al.，2000）。首先，人们在*回避亲密*（avoidance of intimacy）的程度上有差别，这会影响人

表1.1 巴塞洛缪提出的四种依恋类型

安全型	在感情上很容易接近他人。不管是依赖他人还是被人依赖都感觉心安。不会忧心独处和不为人接纳。
痴迷型	希望在亲密关系中投入全部的感情，但经常发现他人并不乐意把关系发展到如自己期望的那般亲密。没有亲密关系让我不安，有时还担心伴侣不会像我看重他一样看重我。
恐惧型	和他人发生亲密接触使我不安。感情上我渴望亲密关系，但很难完全相信他人或依赖他人。担心自己和他人变得太亲密会受到伤害。
疏离型	即使没有亲密关系也安心。对我而言，独立和自给自足更加重要，我不喜欢依赖别人或让人依赖。

资料来源：Bartholomew，1990。

们接纳相互依赖的亲密关系的难度和信任程度。在亲密关系中感到舒心和轻松的人，回避亲密的程度就低；而与伴侣亲密接触时烦躁不安的人，其回避亲密的程度就高。其次，人们还在忧虑被弃（anxiety about abandonment）的程度上有差别，即害怕他人认为自己没有价值而远离自己。安全型的人在与他人亲密接触中非常安心，不会担心别人会苛刻对待自己；因而能积极快乐地寻求亲密、相互依赖的人际关系。相形之下，其他三种类型的人充满焦虑和不安，在亲密关系中如坐针毡。痴迷型的人渴望亲密接触但害怕被拒绝。疏离型的人并不担心被拒绝，但却不喜欢亲密接触。至于恐惧型的人则两者兼而有之，在亲密关系中坐立不安又担心亲密关系不能长久（见图1.5）。

需要注意，回避亲密和忧虑被弃这两个依恋维度能由低到高连续变化。这就意味着，虽然我们能很方便地讨论依恋类型的差异，好像它们不会重叠，是分离、纯粹的类别，但实际上并非如此（Fraley & Waller，1998）。当要求被试从表1.1中选出最符合自己的依恋类型时，大多数人（通常60%左右）认为自己是安全依恋型（Mickelson et al.，1997）。[1] 然而，如果有人在回避亲密和忧虑被弃两个维度上都表

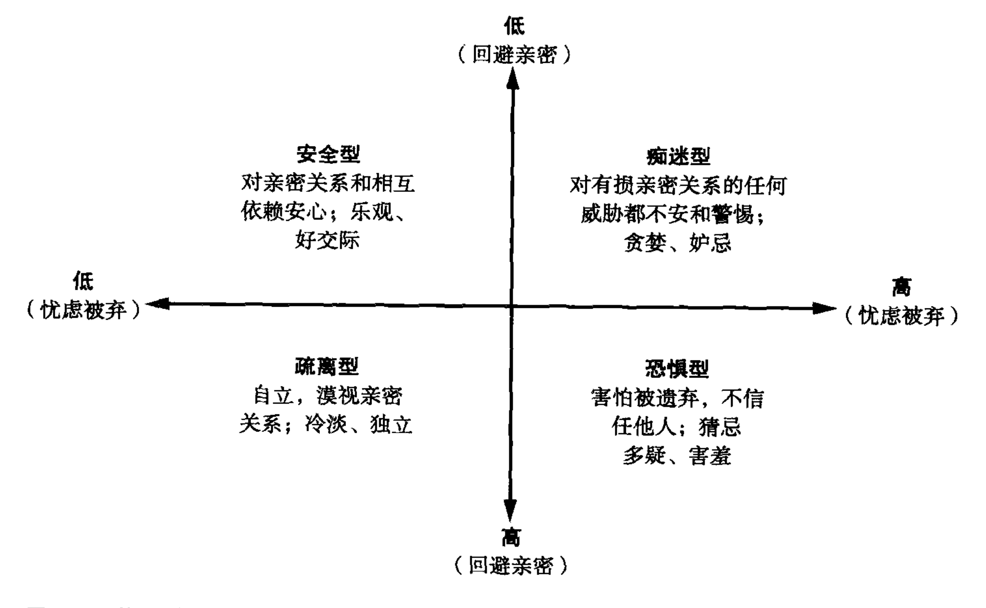


图1.5 依恋的双维度图

---

1 这里给出的是美国数据。在其他国家，安全型依恋比其他三种依恋任何一种类型都更普遍，但并没有其他三种依恋类型的总人数多。所以，在世界大部分地区，不安全依恋的人数比安全依恋的人数更多（Schmitt，2008）。

现出中等水平，应该归入哪种依恋类型呢？对于忧虑和回避都适中的人，套用上述四种依恋类型的任何一种都是不适合的（Bartholomew & Shaver，1998）。

所以不要绝对化地理解图1.5所示的依恋类型。应该这样来理解依恋的复杂性：存在忧虑和回避这两个重要因素，它们塑造了在人际交往中人们表现出的全部适应性行为（测量忧虑和回避程度的问卷在第2章的专栏2.3详述）。这两个因素都重要，如果你比较任一维度上的高分和低分人群，就会发现他们处理人际关系的方式差别很大。而得分只要不太悬殊就无关紧要，即使因这些得分不同可以把他们归结为“安全型”和“疏离型”等不同依恋风格。的确，最近的依恋研究不再简单地把人们分为安全、痴迷、恐惧或疏远四种类型，而是给出人们在忧虑和回避两个维度中的相对位置。

尽管如此，把依恋类型分为四类简单明了，所以仍广泛沿用，深入人心。在1990年前，研究者只探讨三种依恋类型：安全型、回避型和焦虑矛盾型。现在则一般认为有四种依恋类型，但不会认为他们是没有任何共同点的对立类别，而是用作称呼不同忧虑和回避分数组合的便利标签。依恋风格差异最大的地方或许表现在“安全型”和不安全类型的人（高忧虑被弃或高回避亲密的人，或兼而有之）。现在的重点是，依恋类型看似是人们对人际关系的适应行为，这种适应大部分是从与他人交往的经验中习得的。我们带入新的人际关系的癖好和观点，部分来自于与以前伴侣的交往经历，这是人际关系适应行为最好的例证。

下面我们来仔细分析人际关系的适应行为。任何人际关系都受到很多不同因素的影响——这也是本章的主题——婴儿和成人的行为表现都会反过来影响到对方对待自己的行为，这是一个双向的过程。比如，父母都知道婴儿天生具有不同的气质和唤醒水平。有些新生儿具有轻松快乐的气质，有些则好动闹腾。个性和情绪性的天生差异也使儿童的养护难度高低有别。因此，婴儿获得的养护水平部分地取决于儿童自身的个性和行为；这样，依恋类型一定程度上受到与生俱来的个体特质的影响（Donnellan et al.，2008）。

但另一方面，儿童的气质对其受到的养护水平只有中等程度的影响（Vaughn & Bost，1999），基因对依恋类型的影响也不大（Waller & Shaver，1994）。相反，正如发展心理学家起初所认为的那样，个体经验在塑造人际关系的依恋类型上起着重要作用。母亲对待新生儿的行为可以预测儿童长大后的依恋类型（Isabella，1998）：在亲密关系中满足、快乐的母亲，她们的孩子也倾向于拥有这种风格，而不安全型的母亲则往往有不安全型的孩子。事实上，在孩子还未出生时，根据母亲的依恋类型来预测儿童的依恋类型，其准确度高达75%（Fonagy et al.，1991）。怀孕时快乐的准妈妈与焦虑矛盾的准妈妈相比，在1年后前者的孩子更可能具有安全型依恋（Ispa

et al.，2007）。而且，即使婴儿天生难缠、易怒，如果训练母亲们养护婴儿时的敏感和反应性，他们的孩子则比没有接受类似训练的母亲的孩子更可能表现出安全型依恋（van den Boom，1994）。母亲对儿童依恋类型的影响在学前期仍未结束（Berant et al.，2008）。7年级的青少年接受的养护能预测他们成年后在爱情和友谊中的行为表现；父母给予关爱和支持的少年在数年后对待恋人（Conger et al.，2000）和朋友（Cui et al.，2002）更加热情。毫无疑问，年轻人把从家中学到的经验应用到了以后的人际关系上（Feeney，2006）。

然而，我们并不会被动地受童年经验的束缚，因为依恋类型不断地受到我们成人后经历的影响（Davila & Cobb，2003；Davila & Sargent，2003）。依恋类型既然是习得的，就可能被遗忘掉。随着时间的推移，依恋类型的确会发生新的改变（Noftle & Sutin，2008）。一次悲痛欲绝的分手会让原本安全型的人不再安全，一段如胶似漆的恋情也能慢慢让回避亲密的人不再怀疑戒备亲密感情（Ruvolo，Fabin，& Ruvolo，2001）。在两年之内，足有三分之一的依恋类型可以发生实质变化（Davila & Cobb，2004），令人欣慰的是，不安全依恋比安全依恋更容易改变（Davila et al.，1997）。

尽管依恋能改变，但它们一旦确定后，既稳定又持久，并影响人们建立新的人际关系，加强已有的行为倾向（Scharfe & Cole，2006）。例如，恐惧型的人如果坚持孤僻，回避相互依赖，就可能永远不会发现有些人可以信任，发现亲密可以令人心安，这又加重了他们的恐惧型依恋。如果没有大起大落的新经历，人们的依恋类型可以持续数十年（Fraley，2002）。

所以，我们对紧密关系性质和价值的总看法，看来是由我们体验到的亲密关系的经验所决定的。我们幼时对人际交往价值和他人是否可信的观念，起源于我们与抚育者的交往，根据运气的好坏，我们就此走向了信任或恐惧的亲密关系之路。这段历程永远不会停止，同行者随后给予的阻碍或帮助会使我们的方向和道路发生改变。视乎人际交往经验的不同，我们习得的依恋类型既可随时间发生变化，也可永久保持稳定。

个体差异的影响

依恋类型一旦形成，就决定了人们与他人交往时显示出的独特个体特征。每个人都是由不同的经验和特质组合而成的独特个体。这些经验和特质又塑造了不同的能力和偏好，正是这些差异影响了我们的亲密关系。例如在爱情关系中，情侣双方某些依恋类型的匹配可能比其他的匹配要好得多，也就是说，更让人满足和稳定

(Jones & Cunningham, 1996)。假若痴迷型的人爱上了疏离型的人，就产生了依恋类型的不匹配。痴迷型的人会因对方的感情疏远而气馁，而疏离型的人则会因对方的依赖干预而烦恼。双方都不如与安全型的爱人相处轻松。

一点也不奇怪，我们与某些人相处融洽，而与另一些人格格不入，大家都知道这一点。下面我们将从两个方面探讨这一简单事实背后的原因。首先，我们将探讨个体差异的本质，这种个体差异常常是渐进微弱的而不是突然剧变的。然后，我们要阐明个体差异如何影响亲密伴侣的行为。我们将重点考察四种不同类型个体差异：性别差异、性认同差异、人格差异和自尊差异。

性别差异

此刻你正在做的事情就与众不同。你在阅读一本人际关系科学的学术著作，大多数人可能不会这么做。这可能也是你读到的人际关系科学第一本正统严谨的教材，所以你需要正视（能改正最好）你对亲密关系中男女行为差异所持的刻板印象。

这或许并不容易。我们都习惯性地认为男女两性处理亲密关系的方式各异，正如畅销书《男人来自火星，女人来自金星》的作者所言：

> 男人和女人在生活的各个方面都不一样。他们不仅在交流方式上不同，而且在思考、感受、感知、应答、反应、示爱、需要以及欣赏等方方面面也全不一样。他们似乎来自不同的行星，说着不同的语言，汲取不同的营养（Gray, 1992, p. 5）。

天啊，男人和女人看上去是两种不同的动物，难怪男女关系存在这么多问题!

然而实际情况更为复杂。人类特质变化的范畴很广，（在多数情况下）如果把拥有某种特质或能力的人数画成图，就得到一条独特的曲线即*正态曲线*。正态曲线描述了某种特质在特定水平上的人数。正态曲线的特点有二：第一，大多数人的才华或能力只比平均水平略好或略次；第二，大多数特质的极端水平，即过高或过低的特质，都十分罕见。拿身高来说，特别高或特别矮的人很少，大部分人的身高都在同性平均身高的3~5厘米上下浮动。

为什么我们要关注正态曲线？因为一般人对男女两性的认识都存在刻板印象，把两性在兴趣、风格和能力上的差别过度夸大了。比如，认为男性比女性更对性事感兴趣（见专栏1.3）。人们对两性形象的认识更类似于图1.6描述的情形：两性之间的平均差异很大，几乎没有共同点。但尽管有所谓“火星”和“金星”的刻板认识，实际情况并非如此。在第9章我们会发现，男人平均起来比女性有更高的性驱

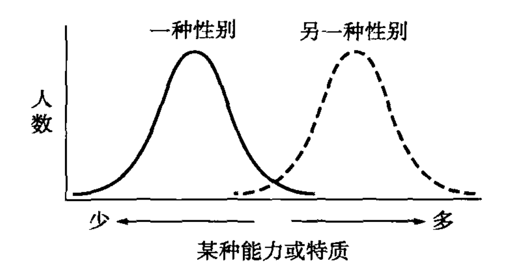


图 1.6　一般人心目中的性别差异

通常人们对性别的刻板印象认为两性差异非常大，男性和女性在处事风格和兴趣爱好上没有重合之处。实际情况并非如此。

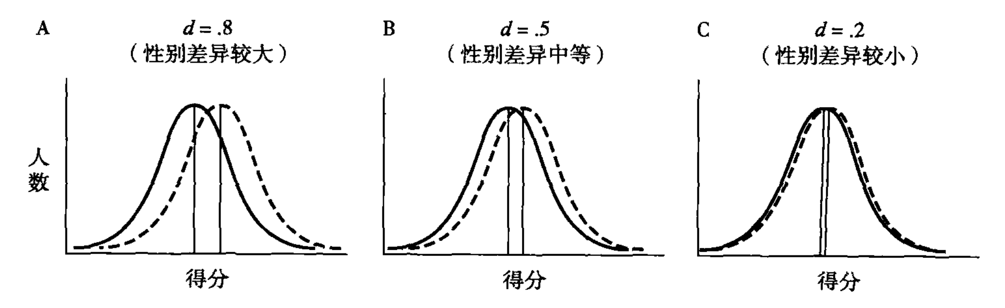


图 1.7　实际上的性别差异表现为有重合的正态曲线

这 3 张图分别描绘了较大、中等和较小的性别差异。（为简便起见，假定两性在横坐标上的态度和行为变化范围是一样的，现实中并非总是如此。）

力。但是实际的性别差异却如图 1.7 所示：两性之间的兴趣和才能重合的程度很大（Hyde，2007）。

图 1.7 的 3 张图片分别展示了研究者认为的较大、中等和较小的性别差异。从形式上看 3 张图的统计 d 值不同，d 值是表示组间差异大小的指标。[1] 在两性的态度和行为上，图 A 代表男女双方在手淫次数上的差别（男性比女性手淫次数更多）；图 B 代表男女双方在性放任上的态度差别（男性更赞成多样的性行为，也更能接受一夜情）；图 C 代表两性在性伴侣数量上的差别（男人稍多于女性）（Oliver & Hyde，1993）。非常明显，这些实际生活中的例子和图 1.6 所描绘的刻板印象完全不同。更具体地说，这三个例子揭示了心理学上关于两性差异的三个重要观点。

1　这里 *d* 值的计算方法是，把男女平均得分的差值除以每一性别内的平均数差异（即男女得分的标准差）。计算出的 d 值可以比较性别差异和男女组内差异孰大孰小。

- 有些两性差异的确存在，但非常小（不要被专业的术语误导，研究者提及的“显著的”性别差异通常指“统计学上的显著性”——就是说差异在数字上是可靠的——但差异或许根本不大）。本书中谈到的两性差异，几乎全部是较小到中度程度的差异。
- 男人或女人性别内的行为和观点差异远大于两性之间的平均差异。有些男人性生活非常放纵，另一些则很保守，这两组男性在性生活上的相似远不如男女两性性生活方式的相似程度。换句话说，尽管在性放任上存在两性差异，一位非常性放任的男人与女性性放任的平均水平的差别，远低于他与另一位性保守的男人在性放任上的差别。
- 由于两性的行为和观点在正态分布上重合的程度如此之大，以致即使平均得分低的性别中也有许多人的得分高于另一性别的平均得分。在中等程度的性别差异上（男性高于女性，*d* 值为 0.5，见图 1.7 的 B 图），仍有三分之一的女性的得分高于男性平均水平。这就意味着，假如你要寻找性放任的家伙，不要因为听说“男人比女人在性上更放纵”就只找男性；你应该找性放任的个体，其中许多是女性，尽管两性之间存在差别。

归根结底，由于两性之间的共性如此之多，所以在人际关系科学研究的许多维度和方面，其相似性远高于差异性（Hyde，2007）。其实，“性别差异”这种说法具有误导性，因为它只强调两性之间的差异性，而忽略相似性，这容易使人产生错误的认识。所以，宣扬男人和女人来自不同的星球根本就是误导他人，因为它根本就不对。“研究不支持男人和女人来自不同文化的观点，更别提来自不同的世界了”（Canary & Emmers-Sommer，1997，p. 6）。根据你在本书中接触到的严谨的人际关系学，更精确的说法是“男人来自北科州（North Dakota），女人来自南科州（South Dakota）”（Dindia，2006，p18），或者正如我们某天看到的汽车贴纸所写：“男人来自地球，女人也来自地球，好好相处吧！”

所以，亲密关系中的性别差异并不像一般人认为的那般重要和有影响。常识倾向于美化和夸大性别差异，这可能是因为把个体分为男女最简单，并能方便地给他们贴上不同的刻板印象标签。但既然你读到了这本亲密关系的严谨著作，你就需要慎重地思考并合乎理性地解释性别差异。有些性别差异很有意思，有时还很重要，它们是人际关系的重要组成部分，接下来的几章我们逐一介绍。但它们是以两性之间更多的相似性为前提而存在的，与整个人类的变化幅度相比，性别差异算不上太大。也许，我们需要做更多工作并进行更复杂和精确思考的应该是个体差异，而非性别差异。个体差异才是影响人际交往的更重要的力量。无论男女，人们在很多方面彼此各异（例如依恋类型），这些差异一般都比性别差异更能影响人际关系。

性认同差异

我们需要对人际关系条分缕析，进一步区分亲密关系中的性别差异和**性认同**（gender）差异。确切地讲，性别差异指的是源自身体的两性生物性差异。相反，性认同差异指的是由文化和教育引起的两性在社会性和心理上的差异，或者叫社会性别（Canary & Emmers-Sommer, 1997）。例如，养育子女后，女性为母亲，男性为父亲，这就是性别（生理）差异；但认为女性比男性更有爱心，更关心孩子的社会共识，则反映的是一种性认同差异。许多男性和女性一样充满柔情、富有爱心地关心下一代，但如果我们希望和鼓励女性成为儿童的主要抚育者，那么我们就会在养育风格上人为地制造文化上的性认同差异，这种性认同差异既非自然本性，也非与生俱来。

要分清性生理和性认同的差异殊为不易，因为加诸于男性和女性的社会期望、教育训练和他们的生物学性别差异常常混淆在一起（Wood & Eagly, 2007）。例如，因为女性能哺乳而男性不能，所以人们往往以为半夜为新生儿哺乳的一定是妈妈，而且妈妈肯定比爸爸做得好，即便婴儿吃的是奶粉，只需要把奶瓶放到微波炉加加热！要分清生物和文化在塑造我们的兴趣和能力中所起的作用并不容易。尽管如此，区分性生理和性认同间的差别仍很重要，因为两性间的性认同差异大部分是在成长过程中被教会的。

性认同最好的例子是**性别角色**（gender roles），即社会文化所期待的“正常”男女应有的行为模式。男人当然应该有“男子气”，他们应该自信、独立、果敢、能干、好强。女人就应该有“女人味”，热情、敏感、感情丰富、友善。大多数人都认为男人和女人是“相反的”两性，因此全世界都不同程度地期望男性和女性有各自不同的独特社会行为（Kite et al., 2008）。然而遗传在决定人们的自信或友善倾向时只起到四分之一到三分之一的作用，大部分行为是后天习得的（Cleveland et al., 2001; Lippa & Hershberger, 1999）。文化的影响持续而广泛，它通过社会化和榜样学习（而非生物学上的性别差异），促使我们期待所有的男性都应该剽悍，所有的女性都应该温柔（Reid et al., 2008）。

然而，刻板印象并不像你认为的那般符合现实中的人；只有一半人的特质刚好符合性别角色期望（Bem, 1993）。相当多的人（约35%）并不是完全的“男子气”或“女人味”，他们既自信又热情，既敏感又独立。这些人同时拥有传统上认为应该属于男性和女性的特质，因而被称为**双性化**（androgynous）。如果双性化这种说法看起来别扭，那可能是由于过于僵化地使用词汇：表面上看，“男子气”和“女人味”不可能同时并存。实际上，由于这些词语容易使人误解，研究者常用其他词汇来代替。把与任务有关的“男子气”的才能称为**工具性**（instrumental）特质，把与社交和

专栏 1.3
防止简单化的刻板印象

我曾在电子邮箱中看到过这样一则笑话。

怎样吸引女人：

夸赞她，依偎她，亲吻她，爱抚她，热爱她，安慰她，保护她，拥抱她，不惜千金买笑，奉出美酒佳肴，烦心的时候听她唠叨，微恙的时候悉心照料，永远和她待在一起，永远支持她的意见，为她走遍天涯海角。

怎样吸引男人：

脱光衣服，带上啤酒。

这个笑话很有趣，却有点不妥。它加强了人们的刻板印象：在亲密关系中，女性关注柔情蜜意，而男性只求肉欲的满足。实际上，两性对亲密关系的期望差异很小，他们根本不是“相反的”两类人（Hyde，2007）。虽然两性内的个体之间可能差异很大，但男性和女性的平均差异却很小。男性和女性都希望自己的亲密伴侣富有爱心和温情（Canary & Emmers-Sommer，1997）。

那又怎样？如果错误地认为所有男人都一样，与女性很少有共同之处，会引起怎样的后果呢？男女两性都会感到悲观和无助（Metts & Cupach，1990）。确实，认为男女两性差异很大的人，当面临冲突时（这无法避免）不太可能去努力修复自己与异性的亲密关系。认为异性是来自另一世界的外星人不仅是错误的，更是有害的，它阻碍了对伴侣观点的理解，妨碍了双方协作解决问题。基于这个原因，在本书的后续章节中，我们会将男性和女性看做是另一个性别，而不是相反的性别，从而尽力避免加强人们已有的错误刻板印象。

表 1.2 性别角色

工具性特质	表达性特质
自信	热情
独立	温柔
有抱负	有同情心
领导力	亲切
果敢	敏感

社会文化鼓励男性有更高的工具性特质，女性有更高的表达性特质，你不希望你的亲密伴侣拥有哪些特质？

情感有关的“女人味”的技能称为**表达性**（expressive）特质。这两类特质在同一个人身上出现就一点也不奇怪了。双性化的人可能是这样一个人：在职场激烈的工资谈判中能有效、强悍地捍卫自己的利益；但回家后又能细腻、温柔地安慰刚刚失去宠物的孩子。大多数人只擅长于一种技能，在一种情境下显得游刃有余，另一种情境下就不会那么轻松。而双性化的人在两种情况下都能驾驭自如（Cheng，2005）。

实际上，最好把工具性和表达性看做男性和女性都拥有的、能高低变化的两组不同技能（Choi et al.，2007）。符合传统期望的男人应该具有高工具性、低表达性特质，他们是坚忍、强悍的铁血真汉子；而符合传统期望的女人应该具有高表达性、低工具性特质，她们热情友好，但不够自信主动。双性化的人则既有工具性又有表达性特质。其余的人（约15%）要么是在传统上属于异性的技能上高（称为“跨类型”），要么两组技能上都低（称为“未分化”）。在双性化、跨类型和未分化各类型内的男女比例大体相当，所以就性别差异而言，把两性看做是具有不同特质的完全不同的两类人，既简单化又不准确（Bem，1993）。

不管怎样，人际关系的研究者都特别关注性认同差异。因为正是这些差异“实际上造成了许多不和谐”，最终导致人际关系失败，而不是让男性和女性变得更融洽（Ickes，1985，p. 188）。从相遇的那一刻起，传统的男性和女性并不如双性化的人那样欣赏和喜欢对方。在一项经典的实验中，研究者把男女配成对，一种条件下配对的男女都符合传统的性别角色，另一种条件下配对的双方至少有一个是双性化的。介绍两人认识后，他们有5分钟的时间在房间单独相处。研究者秘密地录下了这段时间男女双方的交往过程。结果令人吃惊，传统型的男女双方很少说话，很少注视对方，甚至看不到笑容，事后报告喜欢对方的程度也没有其他配对高（Ickes & Barnes，1978）。（请想一想：从行为方式来看，男子气十足的男性和女人味浓厚的女性有哪些共同点？）如果双性化的男人遇上传统型的女人，或双性化的女人遇上传统型的男人，或者两个双性化的男女碰到一起，他们都比两个传统型的男女相处更为融洽。

更重要的是，传统型夫妇的这些缺憾并不会随着时间的流逝而消失。对婚姻满意度的调查发现，坚持传统刻板性别角色的夫妇一般不如非传统的夫妇婚姻幸福（Helms et al.，2006）。剽悍大丈夫和温柔小女人因为在处事风格和才干能力上差别很大，他们并不如那些不太传统、不太符合刻板印象的夫妇幸福快乐。

对此无需大惊小怪。人们一旦投身于亲密关系之中，就期望得到关爱、温情和理解（Reis et al.，2000）。表达性低的人（不怎么热情、温柔、敏感）不太容易付出这些热情和温柔（Basow & Rubenfeld，2003）；也不怎么充满深情（Miller et al.，2003）。因此，长期来看，与表达性低的配偶结婚的人就不如与那些更敏感、贴心和

友善的人过得满意（Steiner-Pappalardo & Gurung，2002）。正是由于这个原因，屈从于传统的性别角色对男人是一种伤害，剥夺了他们本可成为更好丈夫的技能。

另一方面，低工具性的人（缺乏自信和个人魄力的人）往往不如那些高工具性的人（任务导向的技能高的人）自尊程度高和适应能力强（Aubé et al.，1995）。在“应对事务”上有能力和效率的人通常自我感觉良好（Reis et al.，2000）。所以，屈从于传统的性别角色对女人也是一种伤害，剥夺了她们可能取得更多成功和成就的技能。传统性别角色也让女人少赚金钱。在全世界，传统型女人比上班的女人收入低（Stickney & Konrad，2007）。

这一切都表明，工具性和表达性都是有价值的特质，幸福、适应能力强、有效率和心理健康的人士通常都同时拥有这两组技能（Lefkowitz & Zeldow，2006）。详而言之，那些拥有满意、幸福伴侣的最理想的夫妇通常工具性和表达性都很高（Bradbury，Campbell & Fincham，1995）。在实际生活中，如果人们可以选择的话，大多数人更喜欢双性化的恋人或配偶，而不是完全男子气或完全女人味的恋人或配偶（Green & Kenrick，1994）。

然而具有讽刺意味的是，人们还是给那些不完全符合“恰当”性别角色的人很大的压力。妇女如果表现得如男人那般好强、自信，很容易被人认为霸道、无礼和“不像个女人”（Parks-Stamm et al.，2008），在工作中也更容易受到性骚扰（Berdahl，2007）。然而，如果性别角色期望有什么性别差异的话，那就是对男性的性别角色期望比对女性更为严格（Johnston et al.，2008）。女孩像个假小子，大家都不会放在心上，但是如果男孩子娘娘腔十足，大家就会很担心了（Sandnabba & Ahlberg，1999）。美国社会的性别角色的变化虽然缓慢，但的确在改变，尤其是每一代的新生女性都变得更加具有工具性（Twenge，1997），年轻人也逐渐变得更加男女平等，对男女性别角色的看法也不那么传统了（Bryant，2003）。但无论如何，即使性别角色的刻板印象限制了我们的潜能，甚至有时候还是错误的，但它仍将持续地存在。今天我们仍期望和鼓励男人具有工具性，女人具有表达性（Prentice & Carranza，



工具性、男子气的人在向他人提供热情、细腻的感情支持时，往往感到不自在。

资料来源：Reprinted with permission of King Features Syndicat。

2002)，这些性别角色期望正是使亲密关系变得错综复杂的重要因素。

人 格

人们之间的某些重要差异（比如依恋类型和性认同差异）是由经验塑造的，历经岁月会发生变化，但也有些个体差异却更为稳定和持久。人格特质会影响人们一生的人际交往行为（Roberts et al.，2007），人格特质较稳定，长期也只会缓慢地变化（Roberts & Mroczek，2008）。

研究者已经发现一些能概括世界上所有人的核心特质（McCrae & Costa，1997），大部分核心特质会影响人们人际关系的质量（见专栏1.4）。积极方面看，外向、随和和尽责的人比在这些特质上得分低的人拥有更丰富、更愉快的人际关系（Watson et al.，2000a）。外向、随和的人经常体验到快乐和激情（DeNeve & Cooper，1998），拥有这种快乐情绪的人往往有着愉悦和有益的人际交往（Donnellan et al.，2004）。尽责的人可靠、值得依赖，会信守承诺。假以时日，拥有这些特质的人就会成为理想的配偶人选（Watson et al.，2000a）。

专栏1.4

大五人格特质

一组基本的特质就能很好地区分人们在诸多方面（如行为、思维和情感等）的差异（DeYoung et al.，2007）。人格专家把这些关键特征称为大五特质。大五的大部分特质（并非所有）对亲密关系有重大的影响。你认为下列哪项特质不太重要？

外倾性（extraversion）：开朗、合群、热情、喜欢社交，相对应的是谨慎、内敛及害羞。

宜人性（agreeableness）：同情心、合作性、对人信任，相对应的是易怒、暴躁和充满敌意。

尽责性（conscientiousness）：勤劳、可依赖、有序，相对应的是不可靠、粗心大意。

神经质（neuroticism）：善变、容易担忧、焦虑和愤怒的程度。

开放性（openness to experience）：富有想象力、不墨守成规、艺术气质，相对应的是拘泥、僵化和教条。

大五人格特质的次序并不是按重要性排列的，但看上去，最后一条即开放性与亲密关系的成功和满足无多大关系。其他特质都有着自己的作用。

然而，最重要的大五特质可能是那个有消极作用的特质：神经质（Asendorpf，2002）。神经质越强，人们对亲密关系的满意度越低（White et al.，2004）。神经质的人容易发怒和焦虑，这些不良倾向又往往引起人际交往的摩擦、悲观和争执（Suls & Martin，2005）。的确，一项对300对夫妇历经45年的纵向研究发现，婚姻生活中的全部满意和幸福中的10%可由他们订婚时的神经质得分来预测（Kelly & Conley，1987）。神经质越弱的夫妇越幸福。每个人都有好日子和坏日子，但有些人的坏日子好像特别多（好日子特别少）——这些不幸家伙的人际关系很可能非常糟糕、令人失望。

与大五特质一起起作用调节人际关系的还有其他更特殊的人格变量，我们将在以后的章节中探讨。现在请注意，人格影响人际关系的程度远大于人际关系影响人格的程度（Asendorpf & Wilpers，1998）。例如，人们是否会结婚，似乎有部分是由基因决定的（Johnson et al.，2004）。某些人生而具有的人格使得他们比其他人更可能晚婚，而且这种倾向不大会受到他们后来经历的影响。然而，即便是顽固的人格特质，一定程度上也受到人际关系的影响（Neyer & Lehnart，2007）。不满意和糟糕的人际关系会逐渐让人更焦虑和神经质，而热情、有价值的伴侣关系会逐渐让人变得更随和、平易近人。但这些影响是微弱的，人际关系对我们即将考察的最后一个个体差异的影响可能更大，这就是：人际交往中的自我评价。

自 尊

大多数人喜欢自己，也有人不喜欢自己。对自我的评价构成了**自尊**（self-esteem）。如果对自己的技能和特质持正面评价，自尊水平就高；如果怀疑自己，自尊水平就低。因为高自尊的人一般比低自尊的人活得更健康、更幸福（Crocker & Luhtanen，2003），所以大家都认为自我感觉良好有益身心（Baumeister，1998）。

但人们是怎样喜欢上自己的呢？社会测量学具有启发性的主导理论认为，自尊是人们的主观计量器，即**“社会关系测量仪”**（sociometer），测量我们与他人人际关系的质量（Leary & Baumeister，2000）。如果他人喜欢我们，我们就喜欢自己；如果他人积极地对待我们并看重与我们的关系，自尊水平就高。然而，如果我们不能吸引别人——如果别人似乎并不在意我们是否是他们生活的一部分——自尊水平就低。根据社会测量理论，自尊就是以这种方式运作的，因为它是满足我们归属需要的演化机制。这种观点认为，因为生殖成功取决于能否待在部落里以及被他人接纳，所以早期人类对能预示他人拒绝的任何排斥信号都变得敏感起来。自尊就成为心理测量器，提醒人警惕他人的拒绝接纳，他人的厌恶和冷漠会逐渐使人也厌恶起自己来（Leary，2006）。

专栏1.5

差别并不明显的个体差异：性取向

目前我们还没有谈到同性恋，关于这点并没有太多要讲的。只有约6%的男性和11%的女性和同性有着性关系（Roberts，2006a），且更少的人（不到3%）认为自己是“同性恋”（Savin-Williams，2006）。显然，认为自己是“异性恋”的人数远远超过双性恋者、男同（性恋者）和女同（性恋者）。然而除了相对的人数差别外，在本书探讨的大多数内容上，同性恋者和异性恋者是非常相像的。比如男同和女同与异性恋的男女表现出一样的依恋类型和人数比例（Ridge & Feeney，1998），他们也一样与有较高（而非较低）表达性特质的人相处得更愉快（Kurdek & Schmitt，1986）。

同性和异性的亲密关系的确存在一些潜在的重大差异。平均来看，男同比异性恋的男士有更高的表达性特质，女同比一般的女人有更高的工具性特质（Lippa，2005）。女同与她们的异性恋姐妹相比，往往受教育程度更高，有着更高的自尊水平（Rothblum & Factor，2001）。但同性和异性亲密关系最大的差异是男同性恋由两个男人组成，而女同性恋由两个女人组成。就男性和女性在处理他们的亲密关系有着显著差异这方面来说，同性伴侣的行为或许与异性伴侣的确有差异，但这不是因为他们的性取向，而是因为亲密关系当事人的性别不同（Mackey et al.，2000）。比如在刚确定恋情时，男同比异性恋情侣有着更频繁的性事，而异性恋情侣又比女同的性事更多（Blumstein & Schwartz，1983）。男同的恋情越深，发生性关系的次数就越多——但这可能是因为男性比女性有着更高的性驱力，而不是因为男同有什么其他特别之处（Vohs et al.，2004）。

除了可能存在的性别差异外，同性恋和异性恋的伴侣关系其实表现得非常相似。比如男同和女同相爱的过程与异性相爱是一样的：感受到同样的激情，体验到同样的疑虑，觉知到同样的忠诚（Kurdek，2006）。即便亲密关系的运行的确存在差异，也往往比较小（Kurdek，2006），但男同和女同却是亲密关系的完胜者，他们的亲密关系要好于异性恋（Kurdek，2005）。他们非常公平地分配彼此分担的家庭杂务，遭遇的冲突更少，感到更加情投意合，更加亲密无间，对爱人也更为满意（Balsam et al.，2008）。（考虑到同性伴侣在各种场合所面对的社会压力，他们对亲密关系的满足就格外引人注目。但请记住，在同性的亲密关系中并不存在性别差异。你认为这对于他们美满的亲密关系有多大作用？）

不过，没有必要去写两种不同版本的《亲密关系》；同性恋和异性恋的亲密关系运转方式是相同的。在必要的时候，我们当然会谈到性取向，但它并非本书的主题。因为后面提到的一般是重复本专栏已阐明的观点：同性和异性伴侣的亲密关系运转过程是非常相似的（Peplau & Fingerhut，2007）——此外没有什么其他更多可说的了。

这一观点和我们对自尊的起源和运作特点的了解非常一致（Leary & Baumeister, 2000）。毋庸置疑，比如，如果人们认为自己对异性有吸引力，则自我感觉就会良好（Brase & Guy, 2004）。我们从他人那里接受到的尊重明显地影响到随后的自我评价（Lemay & Ashmore, 2006）。详而言之，人际间的拒绝会损害人们的自尊，而其他沮丧事件则不会。研究者的一项巧妙实验证实了这一点，主试让被试相信自己会被一个吸引人的小组开除，开除方式要么是随机抽取，要么是被组内成员投票开除（Leary et al, 1995）。即使两种情况下都没有好结果，投票拒绝比随机拒绝让被拒绝者感觉更糟糕。有意思的是，有他人目睹的公共事件比私人事件（事件完全一样，只不过只有当事人自己知道）对自尊的影响更大。在许多领域，无论我们是否意识到（Leary et al., 2003），自我评价看起来极大地受到我们假想中其他人的看法影响（Koch & Shepperd, 2008）。

进一步的证据是，我们人类是高度社会化的动物：如果他人不喜欢我们，我们要喜欢自己非常困难（的确，这样做很不现实）。大多数情况下，如果不能从他人那里获得足够的接纳和欣赏，长期处在低自尊的人就会形成负面的自我评价。

有时，非常不公平。有些人自己没有任何过错，却成了糟糕人际关系的牺牲品。尽管他们招人喜爱，有良好的社交能力，却因为他人的苛刻对待产生了低自尊。当这些人进入伙伴更友善、更欣赏的新人际关系又会怎样呢？他们接受到的新反馈能否慢慢提高他们的低自尊呢？

这却未必。一系列令人信服的研究发现，低自尊的人有时低估伴侣对他们的爱，从而损害亲密关系（Murray et al., 2001），还觉知到根本就不存在的伴侣的漠视（Murray et al., 2002）。自我评价低的人很难相信伴侣真的、深深地爱着自己（Murray et al., 1998），结果，他们往往都对爱情能否持续不乐观。这又使他们对伴侣偶尔的糟糕情绪反应过度（Bellavia & Murray, 2003）；与高自尊者相比，他们会感受到更多的拒绝，经历更多的伤害，变得更容易发怒。这些痛苦情感使他们更难建设性地行动，以应对臆想中的危险。当亲密关系出现挫折时，自我评价高的人却能拉近和伴侣的距离，努力修复亲密关系，低自尊的人则防御性地把自己隔离起来，生闷气，乱搞一通（Murray, Bellavia et al., 2003），还觉得自己更加糟糕（Murray, Griffin et al., 2003）。

默里（Murray, 2008）认为这一切都是因为，我们变得依赖他人时总要冒很大的风险。与亲密伴侣的紧密联系让我们享受到支持和关心的丰厚回报，但如果发现伴侣不值得信赖，也让我们容易受到背叛和拒绝的极具破坏性的伤害。高自尊的人因为对伴侣给自己的爱恋和关心充满信心，即使亲密关系出现困难也能和伴侣拉近距离。相反，低自尊的人持续地怀疑伴侣对自己的关心和信赖，所以一旦情况变糟就从

表1.3　伴侣怎么看我

默里和同事利用此量表研究亲密关系中的自尊。高自尊的人相信自己的伴侣非常尊重自己，但低自尊的人则担心伴侣不够喜欢或尊敬自己。你认为你的伴侣是怎么看待你的呢？

很多情况下，伴侣对你的评价大体上和你对自己的评价一样。但也有些情况下，伴侣对你的评价和你对自己的评价不一样。比如，你或许在聚会时感到很害羞，但你的伴侣可能告诉你，你在这些场合的确很轻松随意、开朗坦诚。另一方面，你和你的伴侣都认为你很聪明、有耐心。

对于下面列出的特质或属性，请你指出你认为你的伴侣如何看待你。比如，如果你认为伴侣对你"自信"上的评价是中等的，你就选"5"。

请你填写下面的量表。把你选的数字填在每项特质或属性左边的空格里。

1	2	3	4	5	6	7	8	9
一点也不		有一些		中等程度		非常符合		完全符合

我的伴侣认为我……

____ 亲切并富有爱心	____ 包容和接纳
____ 挑剔并喜欢评判	____ 粗心大意
____ 自信	____ 有耐心
____ 喜欢社交/外向	____ 理性
____ 聪明	____ 理解人
____ 懒惰	____ 冷淡
____ 开朗活泼	____ 抱怨
____ 控制欲和支配性	____ 多愁善感
____ 诙谐幽默	____ 幼稚
____ 喜怒无常	____ 热情

伴侣身边抽身离去，从而保护自己免受伤害。默里指出，我们都需要在与他人的联系和自我保护间保持平衡，但低自尊的人总把他们脆弱的自尊心置于亲密关系之前。

结果是，低自尊的人的自我怀疑和敏感脆弱使他们从无数的琐事中制造出堆积如山的问题。当提及伴侣的缺点时他们反应过于强烈（Graham & Clark，2006），错误地以为爱情之路上的磕磕碰碰是伴侣拒绝承诺的不祥之兆。然后，又表现出令人反感、自我打击式的伤害和愤怒，完全隔断了自己渴望的伴侣的安慰。相形之下，高自尊的人对同样的小磕绊完全不以为意，信心十足地期待伴侣对自己的接纳和正面评价。最终的结果非常不幸，低自尊一旦形成后就很难克服；即使结婚10年后，低自尊的人仍倾向于认为自己的伴侣不如牛郎织女那般爱恋和接纳自己（Murray et al.，2000）。

因此，低自尊好像既来自人际关系，又影响着随后发生的人际关系（Carmichael et al.，2007）。似乎我们的自我评价至少部分地取决于我们与他人交往的质量。这种

自我评价影响着随后与新伴侣的交往，新伴侣又进一步证实我们人际关系的价值。可以这样说，我们对自己的认识来自于与他人的人际关系，并影响着人际关系的后续发展。

人类本性的影响

在考察了人与人之间不同的个体特征之后，现在可以讨论人际关系中一些更基本的、反映人类共有的动物本性的问题。我们这里关注的重点是演化的作用，演化历经数千代塑造着我们的人际关系，潜移默化地使每个人都表现出一定的倾向性（Buss，2008）。

演化心理学有三个基本前提假设。第一个假设，性选择（sexual selection）使人类成为今天这样的物种（Flinn & Alexander，2007）。你或许听过自然选择，它指动物比其他同类更能有效地应对天敌和环境挑战（如食物匮乏）的天赋优势。性选择意味着能更成功地繁殖后代的优势。更为重要的是：

> 与大多数人认为的相反，演化和适者生存一点也没关系。你是死还是生并不是个问题。演化的关键是繁殖后代。尽管所有的有机体都会死亡，但并非所有的有机体都能繁殖后代。而且在能繁殖后代的有机体中，有些繁殖的后代数量更多（Ash & Gallup，2008，p. 313）。

这种观点认为诸如归属需要这类动机之所以成为人类的重要特征，是因为它具有适应性，赋予拥有这些动机的个体某种繁殖优势。正如我们前面谈到的，那些寻求与他人亲密合作的早期人类可能比那些不合群的孤独者更容易繁殖后代和遗传基因。长此以往，到了一定程度时，与他人交好的愿望就具有了遗传性（现在就是这样，Tellegen et al.，1988）。性选择使得归属需要越来越普遍，生下来就没有归属需要的人就越来越少了。与这个例子一致，演化学原理认为：任何普遍的心理机制之所以以它目前的形式存在，是因为它一直在帮助人类解决过去的生存或繁殖问题（Buss，2008）。

第二个假设，演化心理学认为两性之所以存有差异，只是因为某种程度上他们在过去面临着不同的繁殖困境（Geary，1998）。因而，除了在那些不同、特异化的行为方式上（这种行为方式能更好地接近异性和提升后代的生存优势）存在性别差异外，男女双方在亲密关系中的行为应该很相似。这样的情况存在吗？要回答这个问题，先来看两个设问：

假如某男子一年之内与100个不同的女人发生了性关系，他会是多少个孩子的

父亲？（答案当然是“很多，或许多到100个。”）

假如某女子一年之内与100个不同的男人发生了性关系，她能生育多少个小孩？（可能只有1个。）

显而易见，男女双方为生育孩子投入的最低限度的时间和精力有很大差异。对于男人，最低要求可能只是一次射精；如果有足够多的能生育的女伴，男人一生可以生养数百个孩子。而女人只有在绝经前才能生孩子，每生养一个孩子都需要投入大量的时间和精力。男女双方在生养孩子上的**养育投入**（parental investment）的生物学上的差别，引起了男女双方在选择配偶时进化出不同的策略（Geary，2000）。可以想见，考虑到女性的繁殖能力有限，那些认真挑选配偶的女性祖先繁殖就更为成功（她们的孩子能存活下来，又去繁殖自己的孩子），而那些挑选配偶不太认真仔细的女性祖先繁殖就没有这么成功。男性刚好相反，那些追求和利用每一个交配机会的乱交式的男人繁殖更为成功。如果他们频繁地变换性伴侣，其后代可能不容易存活，但是这种（养育）质量上的不足可以用（孩子）数量来弥补。所以，当今的妇女——正如这一演化学理论所预测的那样——在选择性伴侣时比男性谨慎得多。她们要求男性伴侣聪明、友善、有名望、性情稳定，而男性选择女性伴侣则不会这么苛刻（Kenrick et al.，1990），女性也不像男性那样对随便、不忠诚的性行为感兴趣（Gangestad & Simpson，1993）。或许这种性别差异是长期演化的结果。

另一个繁殖上的性别差异是女性总是能确知某个孩子是否是自己亲生的。相比之下，男性则会遭遇**父系不确定**（paternity uncertainty）的困扰；除非他完全自信伴侣会忠于他，否则他不可能绝对确定伴侣生的孩子就是自己的孩子（Buss & Schmitt，1993）。或许正是这个原因，男人对于红杏出墙的威胁分外警惕，一般也不如女人那么确定伴侣对自己的忠诚（Paul et al.，1993）。这种性别差异也可能是长期演化的结果。

演化学的观点还能用来解释人们在短期和长期性行为策略上的不同（Buss & Schmitt，1993）。男女双方在短期的艳遇和长期、稳定的亲密关系中所追求的异性的特征存在差别。详而言之，男人比女人更渴望短期的性关系；更嗜好与多个伴侣保持短期的风流关系，建立新的亲密关系后，也比女性更早地发生性关系（Schmitt，2005）。结果是，至少在短期内，能够并“容易”发生性关系的女人对男人特别有吸引力（Schmitt et al.，2001）。然而，如果男人想结婚安顿下来，常常偏好贞洁的女人作为将来的伴侣，即使这个男人仍然认为在偶然的性关系中放荡的女子是最理想的伴侣（Buss，2000）。男人还常常追求年轻、漂亮的妻子。当男人想确立长期的亲密关系时，比女人更看重外表长相，随着人年纪的增长，相比较而言，与他结婚的女人却比他们显得愈加年轻（Kenrick & Keefe，1992）。

女人却表现出不同的模式。女人选择短期性伙伴时——尤其是发生婚外情时

(Greiling & Buss, 2000)——更看重性感、有魅力、强势等有许多阳刚之气的男人。但当评价有潜力的丈夫时，都把经济前景作为首选，有稳定和较高收入和资源的男人想必能给她们的孩子带来安全的成长环境（Kenrick et al., 2001），即使这些男人并不是备选丈夫中最性感的家伙（Gangestad & Simpson, 2000）。一般而言，女性比男性更关注长期伴侣的经济前景和地位（Buss, 2008）。

通过识别人类共有的行为模式来描绘人类的本性，是演化学视角最令人信服的研究领域之一。实际上，我们刚提到的不同偏好——男性看重长相，女性珍视收入——在很多文化中都有所表现，也在世界各地的研究中得到证实（Buss, 2008）。[1] 然而，演化学的观点并不意味着文化不重要。

的确，演化心理学的第三个假设就是，文化影响决定了演化形成的行为模式是否具有适应性——并且文化的变化比演化快得多（Crawford, 1998）。所以，人类表现出的某些行为模式在远古时期具有适应意义，但并非所有这些遗传下来的行为倾向都适应于我们今天居住的现代环境。例如，穴居的原始人如果尽可能地与每一个可能的女伴交配，他的繁殖就可能更成功。但现代的男性不太可能做到了：仅在过去的两代人中，我们就看到（1）生殖技术的发明（例如避孕药丸）能让女性完全掌握自己的生育行为；（2）通过性接触而传染的致命病毒（引起艾滋病的人类免疫缺陷病毒）的传播。如今，对于男人而言，对多个性伴侣的渴望可能不如数百万年前那般具有适应意义了。可以想见，现代男性要想繁殖得更为成功，只有表现出更多的兑现承诺的能力和忠于一夫一妻，以鼓励伴侣为他怀孕。但人类种族仍在演化，性选择最终会偏利于那些能适应新环境的行为风格，但这种适应要发生又将经历数千代的时间。（那时我们的文化又将怎样变化？）

因而，演化心理学的视角针对现代人际关系中的共同模式提出了一个非常有意思的解释（Simpson & Gangestad, 2001）：某些规律和性别差异之所以存在，是因为它们是心理机制长期演化的结果，在很久以前都是有适应意义的。但我们并不是机械执行基因指令的机器人，我们确实还继承了由后天环境启动的习惯性反应。而且，这种习惯在一定程度上还能适于我们现代的情境。行为产生于个人和情境影响的相

---

1 这里请你复习一下本章前面学习过的性别差异。男女双方在喜爱外貌长相和金钱收入的程度上各不相同，但这并不意味着女人不关心外貌，男人不关心金钱。正如我们将在第3章看到的，男人和女人大都渴望同样的事物，如爱侣的热情、稳定的情绪、慷慨的关爱等。我们刚刚描述的性别差异的确存在，但人们并不愿意以牺牲男女双方都渴望的其他有价值的特质而去片面地追求长相和金钱（Li, 2008）。最后在结束脚注前，你是否清楚父母不同的养育投入可能会怎样塑造我们刚刚提到的两性差异？仔细思考一下，第3章我们再讨论这个问题。

互作用，但人类的某些共同反应则是人类本性自身演化的产物：

> 数千年来人类生存所面临的环境压力遗留下了精神和情感的痕迹。某些遗留下的情感和行为反应源自我们的远祖，在现代已经没有必要了，但前人生存的这些遗迹不可磨灭地刻入了我们的性格（Winston，2002，p. 3）。

这种富有争议性的观点既得到了赞扬又引来了批评。一方面，演化学的视角促进了许多有意思的新发现，大多数发现还和演化学的观点一致（Buss，2008）。另一方面，对于人类原始社会环境的设想必然带有猜测性（Eagly，1997）。此外，演化学模型并不是对许多有争议的行为模式的唯一合理解释。例如，妇女在选择伴侣时必须比男性更谨慎，也的确是因为社会文化通常不允许女性掌握经济资源（Wood & Eagly，2007）；下面的观点则有争议，妇女必须关心男人的钱袋子，因为她们自己很难赚到男人那么多的钱（Wood & Eagly，2002）。如果赋予女性和男性同样的性别角色、同样的社会地位，我们上面谈到的这些性别差异就可能大大减小了（Eagly & Diekman，2003）。

无论如何，在人际关系中的确存在一些引人注意的模式，它们出现在世界各地，与文化无关，我们在后面的章节中会陆续谈到。无论人类本性是演化而来还是文化创造（或兼而有之），它的确存在，而且影响到我们的亲密关系。

人际互动的影响

人际关系的最后一个构成要素是两人之间的互动。到目前为止，我们主要谈到的还是人际关系中个人所特有的经验和人格，现在得承认人际关系常常大于它各部分相加的总和。人际关系由每一个参与者的历史和才能组合而成（Robins et al.，2000），这些总和也许比构成它们的个体简单相加要大得多。化学家常常以这种方式来思考：把两种元素化合在一起（比如氢和氧）就得到化合物（如水），这个化合物与组成它的任何部分都不一样。类似地，两个人创造出的人际关系来自于每个人的贡献，但它也许与这两个人其他的人际关系不太相似。

就拿你对他人的信任程度来说。即使你是个安全型和可信赖的人，毫无疑问你对某些人的信任远超另一些人（Fleeson & Leicht，2006），因为信任是个双向过程，同时受到你和伴侣双方性情的影响（Simpson，2007）。而且，它来源于你每天和伴侣不断付出以及不断收获的动态过程；信任是流动的过程而非静止不变的事物，它在你所有的人际关系中时起时落。

每种亲密关系都像这样（Berscheid，1999）。就个体而言，伴侣各方不可避免地会面临情绪的波动，健康和精力的变化；那么当他们互动时，他们彼此的相互影响就可能产生千变万化的结果。当然，长此以往，明确清楚的互动模式就能区分各种不同的人际关系类型（Zayas，2002）。但是在任一特定时刻，人际关系可能是一种不稳定的存在，它是人类复杂互动活动变化的结果。

总之，人际关系是由多种影响因素构成的，其范围从当前文化的流行时尚到人类种族的基本属性，非常广泛。在这些一般的影响因素之外，还有很多个体独有的影响因素如人格和经验，它们有些是习得的，有些是遗传的。最终，两个来自同一星球，但在很多方面存在一定程度差异的人，开始了他们的互动。互动的结果或许令人沮丧，或许令人满意。但这种可能的互动结果总是让人着迷，这就是人际关系的构成。

人际关系的消极面

本章开始时我们就强调了亲密关系对人类生命的价值，所以为了公平起见，在本章结束处我们得承认亲密关系也有一些潜在的代价。我们需要亲密关系（没有它我们会备受煎熬），但有时我们和他人打交道也会带来不幸和痛苦。的确，人际关系在很多方面都可能令人失望，很多书就是针对人际关系的缺陷而写的（Kowalski，2001；Spitzberg & Cupach，2007）！当人们与他人接近时，可能害怕自己最在乎的秘密被人揭露或利用。他们还可能担忧伴随相互依赖而来的自主性和自我控制的丧失（Baxter，2004）。他们或许还担心会被自己所依赖的人抛弃。他们认识到人际关系存在欺诈，人们有时还会混淆了性和爱（Firestone & Catlett，1999）。实际上，大多数人（56%）在过去的5年中人际关系都曾陷入困境（Levitt et al.，1996），这些并不是杞人忧天。

在我们刚讨论完依赖类型后，你或许就意识到，有些人更害怕亲密关系（Greenfield & Thelen，1997）。的确，有些人总是焦虑别人会拒绝他们，忧心忡忡地等待亲密关系的破裂（Downey et al.，2004）。但无论我们的担忧是臆想或现实的，我们都有可能经历人际关系带来的意外的、令人沮丧的伤害（Miller，1997b）。人际关系的持续恶化和招致的烦恼，都会严重地影响人们的身体健康（Kiecolt-Glaser et al.，2002）。

那么为什么还要冒这种风险呢？因为我们人类是社会化的动物，我们需要彼此。没有与他人的亲密联系，我们就会枯萎和死亡。人际关系有时很复杂，但它是我们

生活必不可少的部分，所以值得我们仔细认真地思索。你现在阅读这本书，对此我们感到非常高兴，希望在下面的章节中能更好地帮助你理解亲密关系。

请你思考

马克和温蒂大三的时候在校园相识，他们很快发现彼此很喜欢对方。温蒂漂亮、非常有女人味还相当温顺，而马克在他们第二次约会时就勾引温蒂上了床，对此马克沾沾自喜。温蒂着迷于马克的个人魅力，因为她总是有点不自信，怀疑自己的优点。温蒂感到非常兴奋，能有一个强势、有非凡魅力的男人为她吸引。在大四的时候他们开始同居，毕业 6 个月后就结婚了。他们的婚姻状况保持了传统型的伴侣关系，孩子还小时，温蒂就待在家里照看，马克则致力于自己的事业。他在职场成功了，加过好几次工资，但温蒂觉得丈夫爱工作胜过爱自己。她希望丈夫能多和她聊聊天，而马克则希望妻子节食减肥并照料好她自己。

据你看来，马克和温蒂婚姻生活的前景怎样？如果他们 10 年后还在一起会有多快乐？为什么？

第2章 研究方法



学生常常会厌烦有关研究方法的章节，认为它们是那些“精彩内容”之前的鸡肋。比如说，你感兴趣的可能是爱情、性爱和嫉妒等内容，对于实验设计和程序却没有多少热忱。本章的内容好像和学生真正想知道的内容毫不相干。

然而，由于各种原因，掌握一些研究方法的基础知识对于正确理解人际关系科学十分有必要。举一点来说，与其他方面相比，在人际关系方面似乎有更多一知半解、不懂装懂的所谓专业人士吸引着你的眼球（Stanovich，2004）。在书店内，或者在网络上，充斥着指导人际关系发展的各种建议和意见，提出这些观点的大部分人根本就没有研究过人际关系，他们要么根据自己的个人经历得出结论，要么直接凭空虚构（Honeycutt，1999）。如果你能辨析真实可信的科学结论和小道传播的经验之谈，就能避免不必要的精神和物质损失。而且，人际关系学中的错误信息给人们带来的伤害远大于其他科学。比如说，对天文学上黑洞性质的错误认识不太可能使人做出危及自身的事情，但是，如果有人错误地报告离婚对子女的影响，其危害将是真实而具体的。人际关系研究的结果的确影响到人们日常生活的方方面面（Bradbury，2002）。

的确，本书所涉及的内容对你私人生活的影响将超过你所读的大部分其他书籍。因此，你应该责无旁贷地做一个见识广博的读者，从而能分辨确凿的事实和虚浮的奇谈。

要做到这一点并不容易。正如我们在本章看到的，探讨某个特定研究课题的方法很多，各有其利弊。真正的科学家会系统而认真地收集和评价各种信息，但没有任何一个单一的研究方法能得出绝对明确的答案。要深入理解人际关系，需要综合许多研究的结果，需要以明智而审慎的态度评价和辨别不同的信息。本章将介绍人际关系总的研究方法以及研究历史，这有助于你作出正确的判断。

这里我们只介绍一些基本的原则，这些原则能帮助你判断哪些证据可以接受，哪些则应该存疑。我们希望你在读完本章后，能分辨出有实用价值的研究结果和无用的趣闻轶事或猜想。要想更详细地学习研究方法，可以阅读相关的书籍（如Robins et al.，2007；Sansone et al.，2004）。

人际关系科学的研究简史

早在1687年，牛顿就发现了物理学的基本规律。生物学和化学也有了好几百年的历史。但是系统地研究人类人际关系却是科学界最近的创举。这个领域的研究才刚刚起步，许多研究人类亲密关系的科学家都还健在！这可不是件小事。因为人际

关系科学只有短暂的历史，就不如大多数其他科学那样广为人知，更别提对它有着深刻的理解了。在大学院校和学术机构之外没有几个人真正了解这门新兴学科在过去40年所取得的长足进步。

古代哲学家们就一直非常关注友谊和亲密关系的本质，但科学家一直到最近才开始真正研究人际关系，这多少有点让人感到不可思议。举个例子，表2.1列举了古代哲学家对人际关系观察及思索后得出的结论，包括忠诚、害羞、美丽、婚姻幸福和嫉妒等。(但我们必须提醒你：他们的观点并不总是对的!)

在所有这些哲学家中，2300多年前的亚里士多德（公元前384~前322）就对亲密关系有着精辟的见解（见《尼各马可伦理学》卷八和卷九）。亚里士多德相信人本质上是一种社会动物，并认为有着三种不同的友谊：建立在功利基础上的友谊——因为别人能帮助我们，所以我们就喜欢他们；建立在快乐基础上的友谊——因为别人能让我们快乐，所以我们就喜欢他们；建立在美德基础上的友谊——因为他们品德高尚，所以我们就喜欢他们。亚里士多德认为，建立在美德基础上的友谊是最高级的友谊，因为双方是真正地喜欢对方，而不是仅仅利用友谊去达到某种目的，这种友谊也是最能持久的友谊。他还认为，建立在功利或快乐基础上的友谊很容易因为对方提供的利益减少而破裂，但建立在美德基础上的友谊，只要双方都保持道德的纯洁就能一直持续。

正如你看到的，亚里士多德十分关注人际关系。他的观点有时也很正确，在第3章讨论“吸引力的奖赏理论”时我们会详细阐述。然而，亚里士多德对人际关系只是进行了理性的思索，并没有通过系统的研究来检验自己的思考是否正确。从亚里士多德时代一直到19世纪末期这段时间，像阿奎那、蒙田、康德和艾默生等许多以爱情和友谊为写作主题的诗人和哲人也没有对人际关系进行过系统的研究（见Pakaluk，1991）。

表2.1 古代哲学家对人际关系的评论

繁荣兴旺因友谊而锦上添花，痛苦不幸因友谊而分解消融。(西塞罗)
要使朋友忠诚，让他知道你信任他；要使朋友疑虑，让他知道你欺骗他，朋友是忠诚还是虚伪，取决于你的态度。(赛涅卡)
害羞实际上是过度的谦虚。(普鲁塔克)
美丽的就是高尚的。(萨福)
甜言蜜语孕育爱情。(奥维德)
没有嫉妒心的男人，肯定还没陷入爱河。(圣奥古斯丁)
婚姻一定是这样：家有贤惠妻，快乐过一生；如遇河东狮，你将变哲人。(苏格拉底)
理智的婚姻是门当户对的婚姻。(奥维德)

到19世纪末现代心理学和社会学开始兴起时，理论学家常常把人际关系学纳入他们的重要理论之中。弗洛伊德认为亲子关系在人类发展的历史中意义重大。涂尔干（Durkheim）相信社会规范缺失（anomie，或被社会所隔离）与自杀行为有关联。西美尔（Simmel）论述的仅是两人关系（dyads），或通常只包含两人的伴侣关系。这些知识分子都为自己的观点寻找证据支持，例如弗洛伊德有他的病人为依据，涂尔干则以社会统计学为依托，但他们主要的贡献还只是概念上的。

1898年威尔·门罗（Will S. Monroe）在西马萨诸塞州要求2 336名儿童确认在选择朋友时自己所看重的重要品质和习惯（他们提到了诸如和善、愉快和诚实等特质），这时人际关系科学才算最终开始了。这个简单程序标志着人际关系科学研究的重大转变——一种分析方法上的转变，从基本上属于哲学性的思辨转到以数据和实证证据为基础的研究。

在门罗开创性的研究工作之后，几乎再没有类似的研究。历史上屈指可数的几个研究，包括儿童友谊（如Moreno，1934）、恋爱关系（如Waller，1937）、婚姻和家庭（Broderick，1988）等重要研究都在20世纪30年代开始，但在二战前很少有完成的。二战之后，一些重要领域的研究，如怀特（Whyte，1955）的街角社会（Street Corner Society）和费斯廷格、沙克特以及巴克（Festinger，Schachter，Back，1950）对校园住宿条件下学生友谊的研究，赢得了社会的注意和尊重。但直到20世纪60～70年代，随着人际关系科学在整个科学领域中研究的激增，人际关系科学才真正成为一门引起广泛关注的学科。

在此期间，人际关系科学研究最有影响力的进展之一，是社会心理学对实验室研究的重新关注。为求精确地获得明确的结果，研究者开始研究他们能够控制和操作的影响人际关系的特殊因素。例如，伯恩和同事（Byrne & Nelson，1965）所做的一项著名的研究，考察了态度相似性对喜欢他人的影响。研究者要求被试仔细阅读一份态度调查表，并告诉被试调查表是由隔壁房间的陌生人填写的；然后要求被试报告喜欢这个陌生人的程度。被试并不知道研究者在调查表上做了控制，调查表要么和被试自己的态度一致，要么不一致（被试的态度倾向稍早已经测评过了）。这种对态度相似性的处理产生了明显的效果：态度一致比不一致更能让被试喜欢陌生人。

这类实验程序表明，我们可以通过实验室实验来了解一个人为什么会喜欢他人，其在方法论上的严谨性也能满足研究者对研究方法精简明晰的要求。伯恩他们对人际吸引合乎规范和普及式的研究，第一次使人际关系成为社会心理学教科书中必不可少的部分。然而现在看来，这些研究在表现人际关系方面的真实自然和复杂上做得并不好。伯恩实验中的被试实际上从来就没有与那个填写调查表的陌生人遇到过或者以任何方式交往过。的确，在伯恩的实验程序中，被试与陌生人谋面是不可能

的，因为所谓的陌生人根本就不存在！在这种“不存在的陌生人”的实验技术里，人们只是对一张纸上的各项内容打钩打叉作反应，他们也是研究中唯一真正的参与者。研究者测量的是一个根本不存在的人对人的吸引力。伯恩和同事是为了有力地得出研究结论，才选择这一实验方法，把人际关系研究局限在一个精心控制的方面（即态度相似性）。然而，他们创设的实验情境相当僵化，被试缺乏与陌生人第一次会晤时面对面交谈的那种即时性和趣味性。

但是不要低估这类研究的重要性：它们表明对人际关系也能进行科学性的研究，这种研究还有着美好的应用前景。它们第一次真正地使同行的专家学者们注意到人际关系科学。此后的几十年，经过家庭学者、心理学家、社会学家和传播学研究者的共同努力，人际关系学已经成长和发展为一门包含复杂研究方法的新兴学科。今天的人际关系学：

- 经常从社会各阶层抽取不同的人群样本作为研究对象；
- 考察家庭、朋友和爱情等多种不同类型的关系；
- 经常对这些人际关系做长期研究；
- 既研究人际关系令人愉快的一面，也研究消极的一面；
- 经常在自然状态下追踪人际关系。

以下是人际关系领域所做研究的一些例子：

- 在美国西北大学，芬克尔和同事（Finkel et al.，2007）进行了“速配约会”研究，研究中的单身人士可以轮流和10位可以约会的异性伙伴短暂交谈。被试有4分钟与人谈话的时间，记录他们在交往中的反应，然后开始与下一个异性接触。约会成功的可能性是真的，因为如果交谈的双方表示愿意再见到对方，就可约会见面。研究者给了他们一个网址以便交流信息。这样研究者也能考察人们在追求新的伴侣时产生浪漫爱情吸引力的影响因素（欲进一步了解详情请登录 http：//faculty. wcas. northwestern. edu/ ~ simefi614/）。
- 在阿灵顿的德克萨斯大学，威廉·伊克斯（William Ickes）和同事研究了人们自发的、即兴的交往过程（这些人刚刚才认识）。他们把被试安排在一张舒适的沙发上待上几分钟，同时用隐蔽的摄像机摄下他们的谈话场面（Ickes，2003）。摄像机隐藏在通过大厅的另外一个房间里，即使你直接面对着它也觉察不到（见图2. 1）。然后研究者邀请被试到放映室观看他们交往的录像带，并报告在交往的每一个关键点自己心中的感想（包括认为对方是怎么想的）。这种方法能客观地记录交往过程，并获取被试的想法、情感以及对对方的知觉（访问这个实验室的网址是 http：//www. uta. edu/psychology/faculty/ickes/social_ lab/）。

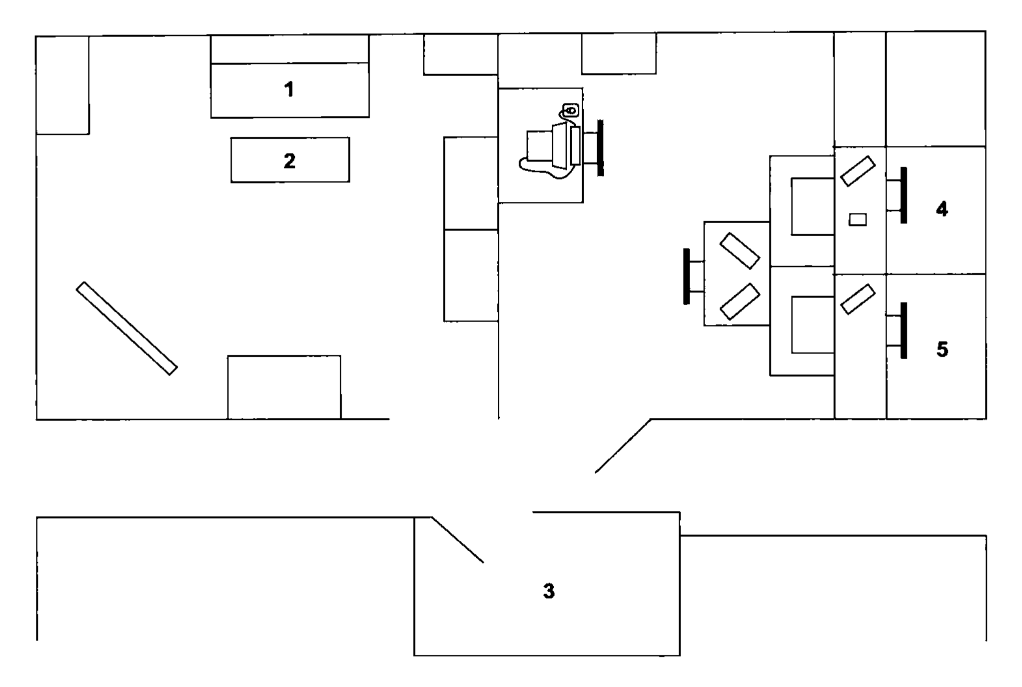


图 2.1 威廉·伊克斯在阿灵顿德克萨斯大学的实验室平面图

研究中的被试将被单独地留在图（1）的沙发上——在宽敞的房间内唯一能坐的地方。麦克风藏在图（2）的咖啡桌下，被试看不到的摄像头藏在图（3）的房间内来记录他们谈话的场面。随后，被试可以在独立的放映室［图中（4）和（5）］观看录像带，同时说出在他们交往时的所思所想。

- 在亚利桑那大学，马赛厄斯·梅尔（Matthias Mehl）和同事给被试装备了可以带在身边的袖珍式个人电脑，以获取他们白天的社会生活的片段（Mehl，2007）。这种微型电脑一天能 70 次、每次 30 秒地记录被试身边发生的各种声音。从这些记录的声音可以判断被试孤单独处和与人交往的次数，他们的交谈是轻松愉悦还是起了争执。这种方法可以让研究者倾听到被试自然展露的真实生活（更多信息请登录：http：//dingo. sbs. arizona. edu/ ~ mehl/EAR. htm）。
- 在西雅图，约翰·戈特曼（John Gottman）和他的同事们邀请一些已婚夫妇去一个舒适的环境，在那里夫妻们可能要花上几个小时来重温引起他们上次争吵的冲突（http：//www. gottman. com/research/family/）。他们知道自己要被拍摄，但片刻后他们会忘记摄像机的存在而专注于两人的互动上。研究者甚至对被试进行了诸如心率和皮肤电反应的生理学测量。戈特曼不辞辛劳地分析观察到的生理的、情感的和行为反应方面每时每刻的数据，从而能以 93% 的精确性来预测数年后这些夫妇的婚姻能否持续（Gottman & Levenson，2000）。

- 奥布琪和威若夫（Orbuch & Veroff，2002）在他们的“婚姻早期岁月”（Early Years of Marriage，EYM）研究项目中，从美国密歇根州底特律市附近抽取了1986年结婚的199对白人夫妻和174对黑人夫妻，自结婚后每隔几年就进行回访。此一研究项目特别关注社会和经济条件对人们婚姻满意度的影响。到了2002年，此项目已进行了16年，有36%的白人夫妻和55%的黑人夫妻已经离婚了（Orbuch & Brown，2006）。随着时间推移，研究者追踪了所有婚姻从起始到结束的过程（访问此一研究项目的网站：http：//projects. isr. umich. edu/eym/index. htm）。

希望你能被这些研究方法所体现出的创造性和丰富性所打动（我们就是）！虽然这些研究方法引人注目，但对于人际关系科学研究的现状而言，也只不过是沧海一粟。人际关系科学虽然年轻，在全世界却有来自各个科学领域的成千上万的学者投身其中，他们的研究结果也发表在各种人际关系的专业学术期刊上。在你的学校图书馆查找一下这类期刊：《婚姻与家庭杂志》、《社会和个人杂志》以及《人际关系》。

你也可以在国际人际关系研究会（International Association for Relationship Research，最大的国际性人际关系学家组织）查阅最新的人际关系研究，其网址是：http：//www. iarr. org。

问题的提出

这些学者是如何研究人际关系的？任何科学研究的第一步就是提出问题。像人际关系这样一个领域，一些问题来自于个人经验。人际关系研究者与其他科学家相比，更能异乎寻常地接近他们的研究课题；他们自己在亲密人际关系中的经验能提醒他们注意某些重要的过程，有时候他们还阴差阳错地掉进了自己曾力图避免的陷阱中（Miller，2003）！广泛存在的社会问题也能提示他们某些值得仔细研究的问题。比如，美国离婚率在20世纪60～80年代的激增引起了对离婚现象的大量研究，正如社会学家注意到文化变迁产生的影响（详见第1章）。

问题也可能来自先前的研究：为回答某个问题所作的研究可能引发新的问题。还有些问题来自那些想要对人际关系事件提供解释的理论。如果某种理论预测在特定条件下会发生一定的事件，科学家就会好奇地考察这些预测是否准确。亲密关系研究所涉及的问题来自所有这些根源：科学家把他们的个人观察、他们对社会问题的认识、他们对前人研究的了解以及他们自己的理论视角结合在一起去挖掘要回答

的问题（Fiske，2004）。

问题本身分为两大类。第一类，科学家可能尝试对某些事件或一系列事件的自然发生过程进行描述。这种情况下，科学家的目标是尽可能全面和精确地描述事件的性质。另一类是，研究者要确定事件之间的因果联系，以确定哪些事件对随后的结果有显著影响，哪些没有影响。对所有主持研究和参与研究的人而言，这种区分还有很多更细的分支。

对研究者而言，特定的问题往往决定了研究的设计。比如，约翰·戈特曼（John Gottman）的婚姻研究大体上就从描述性目标开始，要确认能够区分出快乐的夫妇和不满意的夫妇之间的行为差异。目标达成后，戈特曼开始确定随着时间的推移这种行为能否预测婚姻的结局，如果可以预测，原因又是什么。最初以描述性为目标的研究，逐渐为随后更复杂的、以探查某种行为模式和婚姻不幸之间的因果联系为目的的研究奠定了基础。但在描述性研究和因果联系研究都还未完成时，他们已花费了很多时间，采用了很多不同的实验程序和设计（Gottman & Notarius，2000）。

要理解人际关系研究的方法还要注意两点。第一，不同的研究具有不同的目的，有辨别力的读者应该判断出这些研究的原本目的。如果某项探索性研究主要是为了描述新发现的现象，我们不应因为它确定不了该现象的因果联系而去苛评，这些是第二步才能解决的问题，首先需要确定出现的现象是什么。第二，更加重要的是，有思想的读者要抵制诱惑，不要试图从以描述为目的的研究中得出因果联系。只有某些特定的研究设计才能让我们洞察事件之间的因果联系，聪明的读者不要匆忙得出“研究结果不支持假设”的草率结论。本章稍后还会谈到这个问题。

被试的选取

那么，人际关系的研究对象该怎样选取？研究者通常采用两种方法来招募被试。第一种方法是使用容易得到的随便什么人，并且这些人同意参加实验，这种方法叫**方便取样**（convenience sample），因为它（相对地）方便研究者获取被试。研究亲密关系的大学教授常常以大学生为研究的被试，参加研究本身就是这些大学生的课程作业。临床心理学家会研究一些去他们诊所寻求帮助的烦恼夫妻。研究者还会通过大众媒体或者当地的社区组织来招募参加研究的志愿者。虽然有时被试需满足一些特点（例如研究需要那些认识不到两个月的正在约会的情人），但研究者利用方便取样通常能轻松地得到参加研究的被试。

相反，采用**代表性取样**（representative sample）的研究项目要努力确保被试与要



代表性样本中的人群反映了研究者想研究的总体人群在人口统计学方面的某些特征（性别、年龄、种族等）。

研究的整个总体之间的相似性。例如，对婚姻的研究理论上需要能代表所有已婚人士的总体——涵盖所有的年龄、国籍和社会经济水平。没有研究者进行过这样的研究，今后也不太可能进行。如果没有其他原因，那些自愿同意参加研究的被试和不愿意参加研究的人们可能存在某些差异（见专栏2.1)。今天仍然有些研究试图获得能代表某个国家成人总体或其他特定人群总体的样本。那些能够放到网络上进行的公开研究，比在大学校园或者某个国家进行的研究能吸引到更加多样化的庞大样本(Birnbaum，2004)。

从另一方面看，如果我们要寻找适用于大多数人的基本原理，毫无疑问，代表性样本比方便样本更好（Miller，2004)。采用方便样本常常有一个缺陷，研究所获得的结果只能适用于与我们的被试（如某个大学的学生、某个诊所的病人和某个地区的志愿者）相类似的人。特别地，不同人群的态度存在很大的差别。不过，人际关系的研究者所考察的许多过程非常基础，在人口统计学上不同的人群间在此方面并不存在过大的差异：比如世界各地的人们对外在美的判断标准是相似的（详见第3章)。考察人们交往基本过程的研究，由于其基础性较强，采用方便样本也没有多大的缺陷，因为不同人群交往的基本过程是类似的。

让我们看一个特例。1978年拉塞尔·克拉克（Russell Clark）派出男性和女性助

专栏2.1

人际关系研究中的志愿者偏差

不管研究者采用的是方便取样还是代表性取样，都会面临志愿者偏差(volunteer bias)问题：在邀请来参加实验人中，接受邀请和不接受邀请的人或许存在差别。举一个志愿者偏差的例子，卡尼等人（Karney et al.，1995）简单征求了洛杉矶3 606对已经申请到结婚证的夫妇的意见，问他们是否愿意参加一项亲密关系的纵向研究。只有18%的夫妇表示愿意参加研究，这个参加率是这类研究程序的正常参加率。参加研究后，他们的结婚证是对外公开的，这会泄露他们的一些私人信息（比如家庭住址、年龄和职业经历)。这些志愿者与不愿参加研究的人在很多方面存在差异：前者大多受过良好的教育、所从事的工作职位更高、更可能和伴侣同居。如果研究者只对这类志愿者进行全面研究，这些志愿者特有的特征会影响研究的结果吗?

答案取决于研究者要考察的问题，但志愿者偏差会影响人际关系研究的结果。例如，志愿参与性行为研究的人一般比非志愿者有更多的性经验，也更为活泼（Wiederman，1999)。这种抽样偏差很隐蔽，会限制研究结果的应用性，即不适合那些没有参加这一研究的人群。

表2.2 "今晚能和我上床吗?"

在一项有趣的研究中（Clark & Hatfield，1989)，在校园里行走的研究助手会遇到一位陌生的异性大学生，并对大学生说："你好，在校园里我注意你很久了，你非常有魅力。"然后，随机提出以下三个邀请问题中的一个。对于不同的邀请，对方答应的比例有多少呢?

邀请的问题	接受邀请的百分数	
	男性	女性
"今晚你能和我一起出去玩吗?"	50%	56%
"今晚你能来我公寓玩吗?"	69%	6%
"今晚能和我上床吗?"	75%	0%

手在佛罗里达州立大学校园里闲逛，碰到异性的学生就提出邀请。他们各自接近毫无戒备心的学生，并随机分配三个邀请问题中的一个（见表2.2)；有些助手只是提出约会的要求，而另一些助手则直接要求发生性关系！最引人注目的结果是，没有女性接受来自陌生人的性要求，但75%的男性接受了性要求——这比接受约会要求

的人还多！

这个研究的结果是如此惹人注目，但那又怎样？该项研究只使用了大学校园的一个小的方便样本。或许结果告诉我们的是，佛罗里达州立大学的男生有着比一般男性更强烈的性渴求。实际上，克拉克连发表这项研究都很困难，因为评审人看重研究结果的普遍性。所以，在1982年克拉克和同事哈特菲尔德再一次进行了这项研究，在佛罗里达州立大学重复进行的这项研究，得到同样的结果（Clark & Hatfield, 1989）。

嗯，为什么还有问题？已经是4年之后了，但这套实验程序仍然在塔拉哈西（Tallahassee，美国佛罗里达州首府）进行。对这个案例你只要稍加思索，就能找出若干条理由，说明为什么结果只能限定在特定时间和特定地点。

我们先从另一个不同的视角来审视这个研究。先不要对那些同意和陌生人发生性关系的佛罗里达大学男生或者其他地方男性的人数比例大惊小怪。这种特定的态度在人口统计学上不同的人群之间的确存在一定的差别。然而不要无穷无尽地批评，或者更糟糕地，枪毙克拉克和哈特菲尔德（Clark & Hatfield, 1989）的研究结果。我们既要认识到他们研究的局限性，又不要疏忽问题的关键：男性一般比女性更能接受偶然的性关系。如果有人发出实际的要求，男性比女性更有可能接受陌生人的性邀请。而且，这正是最近对世界各国超过20 000名被试进行调查所得出的结论（Schmitt & the International Sexuality Description Project, 2003），克拉克和哈特菲尔德正是记录这种性别差异的最早的研究者之一。他们的方法简单，样本也有局限性，但他们的确发现了新事物，他们的实验程序探测到了的确存在的人类行为的基本模式。

当然毫无疑问，克拉克和哈特菲尔德的研究并不完美。他们自己也承认了这一点！但只要审慎而又公正地来考察他们的结论，即使像这样采用方便样本的小研究对人际关系科学也有着重要的贡献。代表性样本能确保研究结果应用的广泛性，但代表性样本较难获得，而且成本很高（Acitelli, 1997）。

很多研究者没有那么雄厚的财力和人力去联系遍布在广泛地域的研究对象。而且，即使他们能接触到代表性样本中的人群，他们也支付不起被试报酬和各项其他支出，因为大多数被试不仅仅只回答几个简单问题。

人际关系学经常呈现出这样左右为难的情况：必须做出选择，但没有一个选项是完美无缺的。在这样的情况下，我们对人际关系的正确理解就依赖于采用各种不同方法进行研究而日积月累堆积起来的知识（Reis, 2002）。这里，多样性就是财富。不同的研究者使用不同的方法研究某个特定的课题。任何单一的研究都可能存在不足，但这些缺点却能为另一个研究所弥补。采用一系列不同的研究，每个研究都从

不同的角度趋近某个问题，我们就能逐渐地描绘出事实真相。作为人际关系科学的明智读者，你应该尝试像科学家那样思考：没有一个研究是完美的。再次提醒你，各种不同的研究方法都是有价值的。智慧需要时间的历练，但真理就在不远处，我们正不断地向它靠近。

研究的设计

一旦提出了研究的问题并获得了需要的被试，我们就需要安排一种观察方法来解答我们的问题。这部分内容要介绍关系科学研究中经常用到的几种不同的研究设计。

相关设计

相关（correlation）能回答这样的问题，"X 和 Y 这两个事件在一起变化吗？也就是说变量 X 和 Y 有某种关联吗?"。表示相关程度的数值即相关系数在 -1.00 和 +1.00之间。相关值越大（绝对值），两个事件联系就越紧密。如果 X 和 Y 完全正相关（这意味着他们一起上升或降低——即 X 上升时 Y 也上升，Y 下降时 X 也下降），相关系数就等于 +1.00。如果 X 和 Y 完全负相关（也即他们按相反的方向变化——X 上升时 Y 下降，X 下降时 Y 上升），相关系数就等于 -1.00。如果 X 和 Y 没有任何关系，它们之间的相关系数就是 0。这些相关模式的例子见图 2.2。

两个事件是否一起变化，这个问题很重要也很普遍。考虑下面这个问题（第 3 章会解答）：具有类似的态度和价值观的人们是否倾向于喜欢彼此呢？对于偶尔遇到的人，感觉到的不一致是否和低吸引力有关？此类问题的相关研究一般会评价伙伴们在自然条件下知觉到的相似性和吸引力，并不会对配对伙伴的行为进行任何形式的干预或影响。研究者会仔细地测量被试的情感，从而发现相似性和吸引力之间的可靠关联，帮助我们理解新建立的人际关系中伙伴感到满意的原因。

另一方面，即使在吸引力和知觉到的类似性之间存在相关，仍有很多信息我们并不知道。的确，很多读者经常错误地理解相关设计得出的研究结果。相关只告诉我们两个事物之间存在联系，但是它并没有告诉我们为什么它们会相关。相关并不能表明事件之间存在因果联系。当你得出相关结论时，当心不要推导出其他无根据的结果，相关只是相关；相关的存在意味着可能有很多不同的似是而非的因果关联。这里给出三条简单明了的可能性：

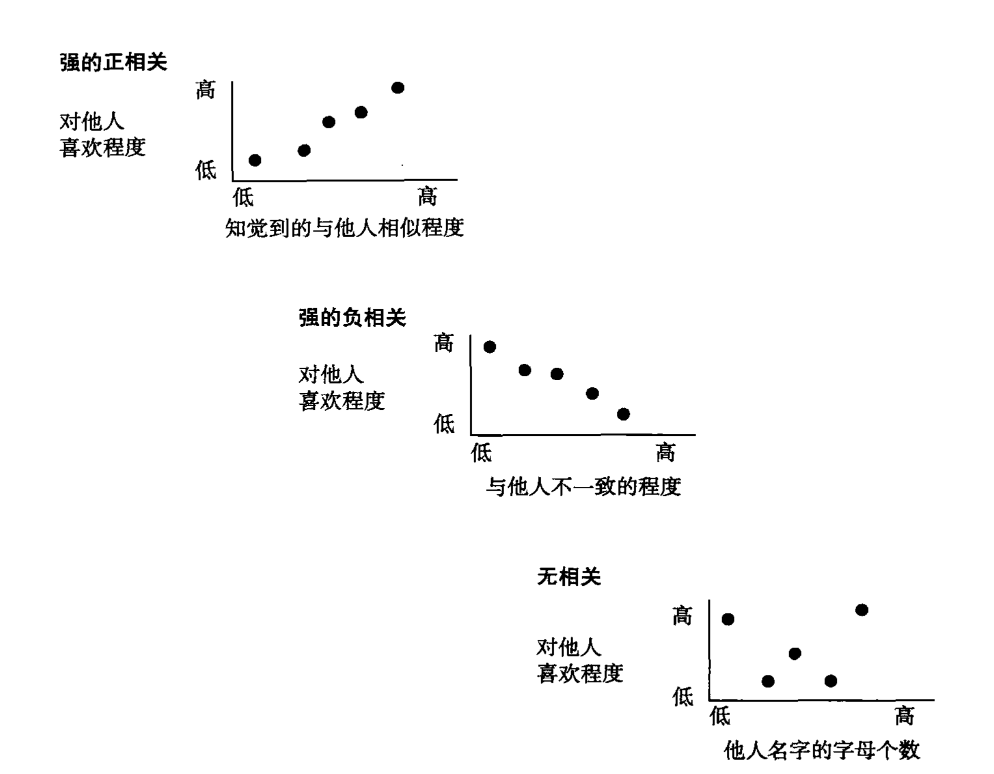


图 2.2 相关模式

- X 可能引起 Y——在相似性和吸引力的例子中，知觉到的相似性可能引起了更多的喜欢。
- Y 可能引起 X——可能是喜欢上某个人让我们认为自己与他有许多共同点。
- 其他影响因素，第三方变量可能同时引起 X 和 Y，X 和 Y 之所以相关的唯一原因是因为他们存在共同的影响因素。两个事件 X 和 Y 可能对彼此没有一点影响，而是某个其他影响因素，如他人的俊美长相，致使我们喜欢他们，并且认为他们和我们非常相像。

当 X 和 Y 存在相关，上述三种可能性以及许多其他更复杂的结果都有可能是正确的。如果我们得到的只有相关，我们所知道的也只是这两个事件存在关联。我们并不知道其中的因果联系涉及哪些因素。

然而，如果有很多个变量存在许多相关，或者测量是在某段时间里多个不同的场合下得出的，那么复杂的统计分析通常能排除或揭示出某些相关研究中可能的因果联系。尽管我们要小心不要把简单的相关关系错误理解成因果关系，但是运用高级统计技术却有可能在相关设计的结果上得出一些因果联系的可靠结论。

实验设计

如果有可能，考察因果关系更简单的方法是采用实验设计。实验（experiment）提供了原因和结果的最直截了当的信息，因为实验者创造并控制了他们研究的条件。在真实验中，研究者有意操作一个或多个变量，并把被试随机分配到这些事先创造的不同条件下，从而观察这些条件变化怎样影响人们的行为。因而，实验时不会问“X 和 Y 是否一起变化”，而是问“如果我们改变 X，Y 会发生什么变化”。

让我们重新看看唐·伯恩（Donn Byrne）对态度相似性和吸引力的经典研究（Byrne & Nelson，1965），以阐明实验研究和相关研究的差别。假如伯恩只是测量同伴的态度和他们喜欢彼此的程度，他会得出相似性和喜欢程度存在正相关，但他不能确定它们之间的因果关系。

伯恩于是做了一个实验。一旦被试来到实验室，伯恩会以投掷硬币的方式来随机确定被试遇到的是一个与自己类似的人，还是一个和自己完全不同的人。他控制了伙伴的相似程度，这也是这两种条件下被试的唯一差别。利用这种实验程序，如果伯恩观察到被试对相似的陌生人表现出更高程度的喜欢，就可以合理地推导出：更高的一致性引起更高程度的喜欢。为什么能得出这个结论？因为被试是随机分配到这两种实验条件下，所以喜欢程度的差别不能归之于每种条件下个体的差异；平均而言，两组被试是一样的。而且，被试除了和陌生人在相似性上有明显差别外，他们在实验中的程序全部是一样的。伯恩观察到的行为差别唯一合理的解释就是：相似性引起人们的喜欢。他的实验清晰地展示了被操纵的原因（态度相似性）对结果（喜欢程度）的显著影响。

实验比其他设计能更清晰、更精确地测定因果联系。如果实验控制得好，就能清晰地描述原因和结果（Haslam & McGarty，2004）。那么，为什么研究者还要进行其他设计？答案在于这样一个事实：实验者必须能够控制和操纵他们要研究的事件。伯恩能够控制被试所接收到的关于从未谋面的陌生人的信息，但他操纵不了亲密关系中的其他重要因素。我们也做不到。（你怎么去创造一段在实验室发生的浪漫爱情体验？）在一些无法控制的事件上不能采用实验设计。

所以，相关设计和实验设计各有自己的优势（Mark & Reichardt，2004）。采用相关设计，我们能研究现实世界中引人注目的事件——亲密关系的忠诚、火热的爱情、不安全的性行为——并考察它们之间的关联。采用实验设计，我们能考察因果联系，但我们研究的事件范围有限。再次强调，没有完美的研究设计——这也是用不同的研究设计、从不同方面研究同一个课题的又一原因。

发展性研究设计

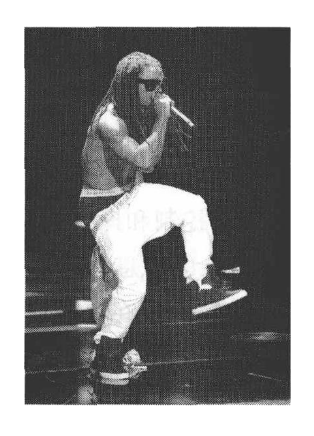
发展性研究设计研究行为或事件随时间而改变的方式。发展性研究设计主要有三种类型。

横断研究设计

最常见的发展性研究设计是**横断研究设计**（cross-sectional design），即比较处在不同人生阶段或者不同年龄者的发展过程。例如，如果我们要考察在婚姻的不同阶段导致离异的危险因素，我们可以询问那些有着不同婚龄长度的离异夫妇的主要抱怨。我们或许会发现婚姻持续的时间和离婚原因之间的关系。

正如在这个例子中看到的，横断研究设计是相关设计，所以我们要当心从中推导出的结论。如果我们比较那些婚龄25年的夫妇和婚龄只有5年的夫妇，我们比较的就不仅是婚龄不同的人，我们还比较了成长在不同社会环境下的人，两者相差20年。我们所知道的仅仅是他们对婚姻的抱怨不会随着年岁而变化，他们关注的主要问题也许只是反映了他们结婚时的时代差异。

正如你所看到的，从横断设计得到的相关总会受到某些不确定性的影响：被试所经历的不同社会、文化和政治事件。只要人际关系研究的结果涉及年龄，我们就得质问其原因究竟真的是年龄差异还是不同年龄组的人所成长的背景差异。





在横断研究设计中，研究者从不同年龄组的人获取信息。例如考察不同年龄的人对音乐偏好的差异，我们可以请20岁和60岁年龄的人来评价不同的艺人。

纵向研究设计

横断研究设计混淆了年龄和历史的相对影响。然而，如果我们招募的被试年龄一样，并长时期跟踪研究，那么我们研究中的特点就是被试历史相同但年龄在变化。这就是**纵向研究设计**（longitudinal design），即对同一群人在一段时间内反复进行测量。如果我们既监测参加研究时还是新婚夫妇的抱怨，又监测年龄变大仍继续参加研究的已婚夫妇的抱怨——正如特瑞·奥布琪（Orbuch & Brown，2006）的婚姻早期岁月（EYM）研究项目所进行的——我们采用的就是纵向设计。

这种设计与横断研究设计相比，在分离历史和年龄的影响方面做得非常好，但它们仍不完美。社会文化的巨大变化仍然会混淆年龄和经验的影响。如果我们发现，随着时间的推移，家庭夫妻为金钱发生的争执越来越频繁，又能说明什么呢？如果我们在经济萧条时期收集数据，研究中看似关注婚姻的正常发展变化，却可能反映出暂时性的文化变动所带来的影响，而且这种文化影响对大多数未处于经济萧条时期的婚姻根本没有影响！

如果我们能够坚持也足够聪明，就可以把纵向研究设计和横向研究设计结合起来以排除历史的影响。我们可以选择两组被试，平均年龄分别是20岁和40岁，然后对这两组人都追踪到55岁。如果在55岁时，两组被试都表现出对婚姻类似的抱怨，那么我们才能真正地相信找到了婚姻发展的基本趋势。

当然，做这样一个研究并不轻松。实际上，要做这样一个耗时30年的研究存在巨大的困难。纵向研究设计面临的最大问题之一就是**被试流失**（participant attrition），即随着时间推移被试变得越来越少（West et al.，2004）。人们会搬家或失去联系方式，或变得很忙，或对研究感到厌倦不愿意再继续参加研究。研究持续的时间越长，这些问题就越严重。有些长期的纵向研究结束时，那些自始至终参与研究的人少之又少。的确，即使纵向研究开始时采用的是代表性样本，但当研究结束时就不再是了。

回溯研究设计

由于在纵向研究中与被试保持联络比较困难，或许我们可以在时间上往回走而不是往前走。为什么我们不可以问问人们过去的经历，而要费力地跟踪他们到未来？当然可以，很多亲密关系的研究使用的就是**回溯设计**（retrospective design）。有时，回溯的时间很长（“你们结婚前最主要的争议是什么？”）；有时回溯的时间相当短暂（“在过去的24小时内，你和配偶的交往有多愉快？”）。

回溯设计非常灵活。如果我们担心历史事件对人们的影响，我们可以请不同年

龄的人回想他们在某个相同年龄是否有类似的体验。的确，如果人们的记忆力完美，回溯研究会非常有用。不幸的是，询问人们过去生活的体验也存在困难，并且如果询问的是很久以前发生的事件，回忆的难度就会大大地增加（Frye & Karney，2004）。无论何时我们看到回溯研究报告，我们都无法确切知道得到的是过去的清晰图像，还是受到近期事件影响的印象。

总之，对发展性设计的回顾支持了我们早先提到的观点：没有一种研究设计是完美的，但每种设计都有它的应用价值。发展性研究设计对时间推移的关注对于亲密关系的研究特别有价值。我们和他人的主要人际关系常常也是长期事件，我们需要理解它们是怎样随着时间而变化的。

场景的选择

现在我们已经提出了要研究的问题，招募了被试，选择好了实验设计，我们还需选择一个场景来实施我们的研究。通常的选择包括：（1）实验室；或（2）自然的日常生活环境，如一对夫妻的家里。每一种选择都有它的优点和缺点。（你现在正在习惯这些，不是吗?）实验室的优点是能有效地控制外在的、无关变量的影响。研究者能精确控制被试要经历的体验，还能安排符合研究目的物质环境。自然场景的优点是被试在日常的环境中感到舒适和放松，从而使实验者能获得更多的典型行为。

这两种研究场景的优缺点恰好互补。实验室场景可能引发被试的虚假行为，使我们对他们通常的行为认识不足。另一方面，自然场景可能遍地都是与研究问题无关的干扰变量，并对被试的行为产生重要影响。人们在不同的环境下的确会表现出不同的行为，所以我们必须警惕研究场景对结果可能造成的影响（Shoda，2004）。

不论研究的场景在哪里，某些行为因为很少发生，或让人痛苦，又或者太过紧密（或三者兼而有之），很难进行研究。克服这些困难的方法是让被试进行**角色扮演**（role-play），以便研究者了解某些行为——例如，被试装作“好像”产生妒忌心，或者发生争吵，或者试图诱惑他人上床。角色扮演的研究往往与真实场景相差很大。在一种极端情况下，请被试阅读与要研究的行为有关的故事，并想象这些事情发生在自己身上。这种戏剧脚本研究往往没有生活中的真实事件逼真生动，允许被试以一种冷淡、从容的方式来演绎，这和真实发生的事件中人们所表现出的冲动性和情感反应大不相同。在另一种极端情况下，模拟研究要求被试扮演虚构情境中的特定人物。例如，研究者可能要求一对夫妇假装双方都感到很生气，然后观察他们的行为反应。这种研究方法被试较投入，但他们仍然知道自己只不过是在假装。角色扮演

专栏2.2

角色扮演中的高科技

人际关系科学中一项有趣的新方法是采用浸入式虚拟现实（immersive virtual enviroments，IVEs）来研究人际交往（Persky & Blascovich，2007）。IVE研究中，被试和计算机中三维呈现的人物互动；他们戴着头盔以控制视线，当通过空房间时，他们接受到的视觉反馈和现实中的移动是一致的。被试真的就像生活在精彩的视频游戏中。

当然，被试知道他们看到的现象在现实中并没有发生。尽管如此，IVE也是引人入胜的体验，其中产生的行为也和真实生活中人们的行为很相似（Bailenson et al.，2005）。这种技术能让研究者精确控制与被试互动的虚拟伙伴的长相、动作和反应。研究者能不断重复地创造同一个情境，也能对实验情境做细微的改变，这种改变在真实生活中很难做到。真实对控制：又是一个既有优点又有缺点的重要研究工具，将来会有更广阔应用前景。

研究在考察一些牵涉感情太多的问题时，不会违背社会的道德伦理规范。但人们可能是按自己所认为的、在这些情境中应该实施的方式来行动，而不是事件的确发生时他们将会实施的行动方式。再一次看到，这种方法既有优点也有缺点。

数据的性质

我们现在来考察实际上收集到的是什么数据。我们记录的是他人对人际关系的判断和知觉，还是我们自己考察的某种特定的人际交往？两种最主要的测量是：（1）人们对自己的思想、情感和行为的自我报告，以及（2）对他人行为的观察。我们还要考察三类其他的数据：夫妇的报告（其中结合了自我报告和观察）、生理测验和档案材料。无论我们采用何种数据，对行为的测量应该同时具备心理测量学上的**效度**（validity）和**信度**（reliability）。也就是说，我们测量到的事件真正是我们试图测量的（这就是效度）；如果这些事件不会发生变化，那么我们在不同时间的测量结果应该一样（这就是信度）。

自我报告

亲密关系研究最普遍的方法是直接询问人们的体验。人们的回答就是**自我报告**（self-report），自我报告的获取形式有很多种：书面问卷、口头访谈、非结构性的日记（被试随时记录心中所想）等。这些技术的共同的主旨是被试要把自己的体验告诉研究者——研究者并没有亲眼观察到。否则，被试自我报告的准确性常常会发生改变。自我报告的形式有：

- 回溯式对同时式。人们告诉我们的是过去的事件还是对现在发生的事情的追踪？
- 全貌式对特异式。自我报告用一般概括式的词来总结感情或行为（如“你的性生活频繁吗？”），还是描述特殊的具体事件（如“上周你有过几次性生活？”）？
- 主观式对客观式。自我报告反映的是主观的、情绪化的判断（如“你对人际关系的满意度怎样？”），还是客观的、有事实依据的反应（如“在你生日那天伴侣给你送了礼物吗？”）？

自我报告得到的资料有着重要价值。举一点来说，自我报告能告诉我们人际关系事件对当事人的意义，这些意义可能比外在的观察者所知道的要更有价值、更重要（Bruess & Pearson，1993）。自我报告能让我们“进入人们的大脑”并理解当事人个人的观点，还能够帮助我们获得有助于理解人际关系运作的宝贵信息。

自我报告的数据成本较低，也容易获得。研究者并不需要精密的仪器、研究助手或者昂贵的实验室。他们只需要一些纸和笔，以及自愿参加实验的被试。例如，考虑一下表2.3中简短的自我报告测验：这七个问题能很好地评价人们亲密关系的满意程度。多数情况下，没有必要去问一些更详细的问题，或者采用其他的方法来区分快乐、满意的爱人和不很满足的伴侣，因为这七个问题直截了当，恰到好处（Wegener & Fabrigar，2004）。然而（这可能没什么奇怪的了！），自我报告也可能出现一些潜在的问题。下面是三个最主要的问题。

被试对问题的解释

自我报告常在研究者给出指导语或者提问之后做出反应。如果被试错误地理解了研究者的意思或目的，他们随后的自我报告就会误导人。例如：“你和多少个人有过性关系？”如果男性来回答这个问题，他们往往会包括仅发生过边缘性行为的伴侣，而女性一般只计算真正发生过性交的那些伴侣（Sanders & Reinisch，1999）。这也是为什么男性报告出的与异性发生性关系的人数往往多于女性报告的人数的原因

表2.3 爱情关系评价量表

选出以下问题中最符合你们爱情关系现状的选项。

1. **你提出的要求，伴侣会很好地满足吗？**

1	2	3	4	5
一点都不	稍微有点	适度地好	非常好	极其好

2. **总的看来，你对自己的爱情关系是否满意？**

1	2	3	4	5
一点都不	稍微有点	中等程度	非常	极其

3. **比起大多数人，你的爱情关系有多好？**

1	2	3	4	5
一点都不	稍微有点	中等程度	非常	极其

4. **你在多在程度上宁愿没有爱上对方？**

1	2	3	4	5
从来没有	很少	偶尔	经常	一直

5. **爱情关系符合你最初的预期吗？**

1	2	3	4	5
一点都不	稍微有点	中等程度	非常好	极其好

6. **你爱你的情侣有多深？**

1	2	3	4	5
一点都不	稍微有点	中等程度	非常	极其

7. **你们的爱情关系中存在的问题多吗？**

1	2	3	4	5
一个都没有	少数几个	一些	许多	太多了

这样计算分数，把第4和7项上的评分选项的次序对调一下。如果你选了1就变为5；如果你选了2就变为4；4变为2；5变为1。然后把得分加总起来。总分越高，则对爱情关系越满意。

资料来源：Hendrick，Dicke，& Hendrick，1998.

之一[1]。实际上，人们描述性行为的术语常会产生难以觉察的理解问题，这或许是性生活研究中的一个重大缺陷（Wiederman，2004）。

回忆或觉知的困难

人们回忆和报告自己曾遭遇过的事件究竟有多准确，对此问题有很大的争议（Davis，1999），但研究者一致认为，人们在描述最近才发生的、特定的、较客观的事件时有很高的准确性。当要求被试对很久以前发生的事情做总括的、主观的报告时，他们可能一点也不精确，记忆会受到他们当前信念和观点的影响（Feeney & Cas-

1 专栏9.3中我们会详细考察这一令人深思的性别差异。

sidy, 2003)。尤其是，如果火热的爱情以痛苦和不满收场时，失落的恋人们往往很难回忆起数月前他们刚刚坠入爱河时的那种快乐和激情（Grote & Frieze, 1998)。

被试报告的偏差

自我报告数据的最后一个严重问题是，人们的报告可能存在系统偏差或歪曲。即使被试非常配合研究，也不一定就说出事实。出现这种情况有两个原因。其一，他们或许不知道事实是怎样的。也就是说，被试自己的知觉或许就不正确，所以即使他们很诚实，但报告出的内容却不准确。例子之一就是**自我服务偏差**（self-serving bias, 在第4章还会谈到)，它会使人们高估自己在人际关系积极事件中的作用，而低估在消极事件中的过失。人们喜欢用积极眼光看待自己，所以会把自己的成功归于自己，而面对失败则推脱自己的责任。如果没有其他因素影响，操持家务的伴侣会认为自己做的家务比实际上的要更多（Ross & Sicoly, 1979)！这类错误并不是不诚实所引起的，而是的确反映了人们真实的（即便是错误的）观点。尽管如此，研究者要小心他们有时获得的是被试对客观事实的*知觉*，这或许与未加修饰的整体事实有所不同。

如果人们不愿意说出看到的事实，就会出现更严重的问题。最有名的例子是**社会赞许性偏差**（social desirability bias)，指的是人们希望给他人留下好印象而歪曲事实。被试常常不愿意承认让他们看起来不好的事情或者任何不符合期望的描述。例如，由于对社会接纳的顾虑，使被试不敢诚实地向研究者报告他们的同性恋取向和行为。因而，在同性恋的普遍性上一直存在争议（Tourangeau & Yan, 2007)。匿名程序有助于减少社会赞许性偏差，但这种偏差仍然会出现在各种自我报告中。

自我报告中的偏差很重要，有研究者（Loving & Agnew, 2001）设计了量表来测量人们在理解人际关系时产生的错误倾向（见表2.4)。你有多关注他人对你的人际关系的了解?

观察法

另一种收集亲密关系信息的方法是直接观察行为。科学观察并不是轻松随意的工作。研究者要么采用复杂的工具测量行为，要么细心地训练助手以使观察尽量准确、可靠和详尽。

一些研究直接观察正在发生的行为，而另一些则采用记录设备，后者可以在行为发生之后进行。有一种观察法，叫**体验式取样**（experience-sampling)，它采用间断式的、短时间的观察，从而获取较长时间内实际发生的行为。在体验式取样中，当目标行为可能发生时研究者可以随机抽取短的时间段，在这些时间段中，目标行为可

表2.4 你是否希望别人认为你的人际关系良好

以下5个评价项目选自人际关系期待性反应调查问卷（Inventory of Desirable Responding in Relationships）。依据你目前的人际关系现状，用下面的7个尺度来评价你的状态：

1	2	3	4	5	6	7
一点都不符合			一定程度符合			非常符合

1. 不让其他人知道我对伴侣的任何负面看法，这对于我很重要。
2. 我特别重视不要当着别人的面和伴侣争吵。
3. 不让其他人看到我和伴侣争吵，这对于我非常重要。
4. 我从不告诉别人我和伴侣发生的分歧或争吵。
5. 他人只能看到我和伴侣关系友好的一面，这对于我很重要。

大学年龄的女性平均得分在4.5～6.7之间，男性平均得分在3.6～5.8之间。如果得分低于平均分，说明你不太可能像大多数人那样去美化自己的人际关系；得分高于平均分，说明你会比大多数人更尽力地去从正面的角度来美化自己的人际关系。

资料来源：Loving & Agnew，2001.

能发生，研究者可能把观察分散在不同日期不同时间的几个阶段。梅尔（Mehl，2007）利用能放入口袋的微型录音设备所做的研究就是这种技术的最好例子。这种设备叫电子激活录音机（electronically activated recorders，EARs）。（你还记得吧？）在白天这种设备每间隔一段时间就自动打开开关，并录下被试身边发生的任何声音。

体验式取样效率很高，但正如任何其他的观察法，它也存在一个基本的问题。即如果我们研究关注的是那些较少发生的事件（如争吵、嫉妒的一幕或灾难之后对伴侣的安慰等）：当观察开始时，关注的事件有可能并没有发生。

如果研究者的确目睹了他们要研究的行为，有时会使用比较有概括性的（通常也是主观的）术语来进行等级评定。例如，根据剧烈程度的强弱，争吵可以评定为“建设性和有助于解决问题的”或“充满火药味和敌意的”。观察者也可以使用编码程序来对非常特殊的行为进行记录，如一次交往中人们说话的时间长度、出现笑容的次数、彼此肢体接触的次数等等。这些能知觉到的具体行为往往比等级评定更为客观，但对多种不同行为进行复杂的编码要求观察者受过全面、良好的训练。

科技发展为行为的测量提供了新方法。最近一项研究革新采用眼动跟踪的方法来评价人们对他人的视觉兴趣（Lykins et al.，2006）。在眼动跟踪研究中，被试要戴上特殊的头盔，上面安装有拍摄眼睛活动的微型摄像头。然后，当被试查看不同的图片时，他们眼睛的移动就能显示他们正在看什么图片，看了多长时间。例如，通过并列呈现两张只有头发颜色差别的人像，我们能确定你是喜欢金发还是黑发：在你认为更有吸引力的图片上你看的时间会更长。

专栏2.3
评估依恋类型

对依恋的研究已经成为人际关系科学的重要主题，后面的各章我们还会提到依恋。所有这些研究结果怎么得到的呢？大多数情况下，被试在问卷上描述自己对亲密关系的感受。既然我们已经考察了自我报告数据的很多精细微妙之处，现在我们来看看怎么运用这一工具来评估依恋类型。

这里呈现的12个评价项目选自凯利·布伦南（Kelly Brennan）和同事（1998）编制的长问卷，这些题目测量的结果和长问卷所获得的结果非常类似（Wei et al.，2007）。我们已经给出了项目所属的依恋维度的名字；当然在实际的测试中维度名称是不会出现的，并且各个项目是混杂在一起的。问卷的填写者要在1（强烈反对）~7（非常同意）的7点量表上评价对每一项目同意或反对的程度。注意，如果你报告的结果具有高焦虑或者高回避，应该是在某些项目上同意，另一些项目上反对；这是研究者常用的策略，以鼓励被试认真回答并帮助研究者识别那些粗心大意反应。

研究者从量表中能得到两组分数，焦虑分和回避分，并从这两个维度来预测人际关系的结局。你应该记得，安全型依恋的人在这两个维度的得分都低。[1]

测量焦虑被弃的项目：

1. 我担心爱人不会像我关心他一样关心我。
2. 我想接近他人的愿望有时会把人吓跑。
3. 我需要很多保证才相信伴侣是爱我的。
4. 我发现伴侣不像我期望的那般亲密交往。
5. 当我需要帮助时爱人却没有出现在身边，这让我会感到沮丧。
6. 我不会常常担心被人抛弃。

测量回避亲密的项目：

1. 我想接近伴侣，但是总是后退。
2. 如果伴侣和我太接近，我感到紧张。
3. 我试图避免和伴侣太过接近。
4. 我经常和伴侣讨论我的问题和顾虑。
5. 困难时求助于爱人当然有作用。
6. 很多事情包括寻求安慰和确信，我都会求助于伴侣。

要得到这些项目的分数，将焦虑项的第6项，回避项的4、5和6项反向计分。即1分变成7分，3分变成5分，6分变成2分，以此类推。焦虑项的平均分是22；低于15分就非常低；高于29分就非常高。回避项的平均分是15，9分就显著地低，21分就显著地高（Wei et al.，2007）。

人们对这样一些问题的回答真能说明问题吗？是的，它们能。当然还有其他评价依恋类型的方法，它们常涉及广泛的访谈和对回答的精细编码，但并不常用，因为这些项目就能很好地区分显著的个体差异（Mikulincer & Shaver，2007）。尽管自我报告存在可能的偏差、词语理解问题以及其他可能的问题，但是这些项目的确能描绘人们对亲密关系的各不相同的整体取向，在书中各处我们都会看到。

[1] 需要提醒你注意依恋类型吗？回到第1章的相关内容。

这类观察一般可以避免自我报告的缺点。受过训练的观察者通常不会错误理解研究者的研究目的，被试也不会有错误的记忆或者自我服务偏差。但另一方面，如果我们要理解人们对自己经验的个人知觉，就离不开自我报告。观察研究也可能很昂贵，花费观察者的大量时间，有时还需要昂贵的设备。

观察研究还面临**反应性**（reactivity）问题的影响：如果人们知道自己正在被观察就会改变自己的行为。被试知道有人正在看着自己时会极力营造一个好印象，这正如被试在填问卷或回答面谈问题时表现出的一样。正因为这个原因，研究者更乐于进行那些不大可能改变被试行为的观察研究。有一项这样的研究，人际关系学家监察了某大学1 700名学生在Facebook交友网站的个人页面（Rosenbloom，2007）。研究者跟踪个人页面中的公开信息，从而确定学生的品位和价值观怎样影响他们建立的友谊。研究者有具体的、严肃的研究目的——并不是日常那般随意浏览网页——也不会有对被试的行为造成不必要的影响，因为被试都不知道自己正在被人观察！毫无疑问，将来我们会看到更多的网络社交行为的正式研究（Lewis et al.，in press）。（这让人厌烦吗？为什么？）

生理测量

如果我们观察的行为是人们无法有意识地加以控制的，就可以避免反应性问题发生。对人体自主的和生化的反应进行的生理测量就能做到这一点。生理测量的项目包括心率、肌肉张力、性唤起和荷尔蒙水平等，通过生理测量可以确定生理状态是怎样和社会行为关联的。

有些研究者考察生理机能影响人际交往的方式。例如一项跟踪孕妇血液中神经肽催产素（oxytocin）的水平的研究发现，催产素水平高的妈妈更容易与自己的新生儿建立亲情关系；她们比低催产素的妈妈更多地和婴儿轻声细语地说话，触摸和注视婴儿的时间和次数也更多（Feldman et al.，2007）。其他一些研究探索人际交往怎样改变人们的生理状态。宽恕对我们有益（第10章还会谈到），具体地说，那些对冒犯者能够给予宽恕的人比那些心怀怨恨的人表现出更低的心率和肌肉张力（Witvliet et al.，2008）。还有一些研究试图找出社会行为的生理标签地图。例如，已有研究者识别出调控爱情和性欲的大脑结构（例如Acevedo et al.，2008），研究者让被试体验到这些心理状态，同时用fMRI（功能性磁共振成像）技术考察他们的大脑。fMRI图像能显示哪一部分的大脑消耗了更多的营养，因而比其他部分更激活——正如结果所示，亲密的爱情和饥渴的性欲看起来是由大脑不同部分控制的。（对此你感到奇怪吗？）

生理测量一般成本较高，但其应用在不断增加，因为生理测量能让研究者考察我们行为的生理根源和社会根源之间的重要关系。生理测量也是人际关系科学一直以来变得越来越错综复杂的一个很好的例证。

档案材料

历史档案（archives）也能避免反应性的问题。个人记录如照片和日记，公共媒体如报纸和杂志，政府记录如结婚证和人口统计信息等，都是人际关系研究的重要数据来源。当这些信息过时了，就变成了“档案”信息。有一项研究考察了人们过去的长相吸引力和现在的收入之间的相关，研究者对大学年鉴相册中的学生照片进行了外貌吸引力的评定，以确定数年前外貌俊美的人是否现在赚的钱更多（Frieze et al.，1991）。（他们发现了什么结果呢？请阅读第3章！）

档案材料是“无反应性的”，因为查阅档案资料不会改变要研究的行为。而且档案研究使用廉价。但档案材料存在局限性。尤其是，那些在很久以前就保存的材料可能没有包括研究者想知道的所有信息。

夫妇报告

最后一类数据涉及自我报告。此方法中夫妇任何一方都要报告自己的行为，同时每个人也是伴侣行为的观察者。因而，夫妇报告既是一种自我报告，又是对同一事件的观察。这一点往往很吸引人，部分原因是因为伴侣双方的报告很少有一致的（Christensen et al.，1983）。例如，丈夫可能报告对妻子付出了很多爱，但妻子从他的行为中看不到一点爱意。然而，夫妇对他们交往基本性质认识的分歧并不必然就是坏事，可能自有道理在其中。如果夫妻双方对对方行为的认识存在分歧，又意味着什么呢？找到这个答案可能很有用。

研究应遵循的道德规范

显然，人际关系研究中研究者有时需要询问敏感话题或者观察隐私行为。有必要刺探他人的私人事务吗？

这的确是个不容忽视的问题。虽然这类信息非常有价值，也很必需，但人际关系科学却处在严重的道德两难困境。仅仅让被试填写描述他们人际关系的问卷，就

可能对他们的人际关系产生微妙而又持续的影响（McGregor & Homes，1999）。比如，当要求被试明确说明从人际关系中得到些什么或者要求他们评价对伴侣的爱时，研究者就把被试的注意力集中在他们平素没有仔细考虑的细节事务上了。我们鼓励他们评价自己的人际关系，启发他们思考。而且，研究者还唤起了他们对于伴侣会怎样回答同样问题的好奇心。总之，研究者不经意的探询可能就是一次冒险，即有可能使被试警觉到那些他们不曾意识到的、但已经存在的人际关系障碍或者沮丧事件（Rubin & Mitchell，1976）。

模拟和其他观察研究可能存在更严重的问题。让我们来看看约翰·戈特曼（John Gottman，1994a）的研究方法，他要求夫妇重温引起上一次争吵的分歧：他并不是要鼓励人们去争吵拌嘴，但有些夫妇的确发生了争执。结果发现，那些尖酸刻薄大吵大闹的夫妇比那些优雅幽默探讨分歧的夫妇更容易离婚，戈特曼的研究阐明了特定的行为风格能预测将来的婚姻问题。这项工作非常重要。但它有破坏作用吗？我们真的应该要求那些夫妇重温可能损害他们将来婚姻满意度的争吵场面吗？

问题的答案并不简单。人际关系学家通常会非常注意保护被试的权益（Kimmel，2004）。在研究开始之前研究者会向被试介绍有关研究的具体信息，从而被试能根据充分的信息来决定是否参加研究。他们参加研究完全是出于自愿，并且能随时退出。在数据收集完毕后，研究者会立即向他们提供反馈，解释所有的实验操作过程，描述研究的目的。研究完成后，被试常能得到研究结果的最终报告。不仅如此，如果研究的是一些难处理的问题，而被试想解决这些问题，研究者还会提供婚姻咨询的信息，甚至还免费提供某些心理服务。

正如你所看到的，人际关系学是建立在对被试的幸福深切的关注基础之上。在研究中被试会得到应有的尊重，他们的付出会得到由衷的感谢，甚至还会因占用了他们的时间而得到报酬。他们也会在研究过程中体验到乐趣并从中获益。例如，询问新婚夫妇们对一项实验室研究的反应（Bradbury，1994），他们对自己的实验经历更可能产生正面积极的体验，而不是矛盾或消极的感受（72%对3%）。在一项婚姻的纵向研究中，经常进行自我报告的被试更多地感到自己是个合格称职的配偶，这比控制条件下很少报告自己情况的被试强（Veroff et al.，1992）。至少在某些时候，参与人际关系研究是很有趣和很有启发性的（Hughes & Surra，2000）。那么，我们还应不应该研究亲密关系中这类私密问题呢？

回答是绝对的有必要。道德还有另一方面我们没有提到：科学在道义上必须履行的责任是求得真知造福人类。无视这点将会付出惨重的代价。例如，美国卫生部（DHHS）当前正拨出很多金钱资助一项健康婚姻新方案（Healthy Marriage Initiative），这项工程计划教会非裔美国人维持婚姻的技巧。美国黑人是这项婚姻幸福计划的受

益者，因为黑人与白人相比较更不可能结婚也更可能离婚（Orbuch & Brown，2006）。这项新方案背后的一个常识性的假设是：如果非裔美国人能珍视婚姻，那么他们的婚姻就会更加稳定——所以纳税人的钱就花在了教育黑人尊重和欣赏婚姻生活的课程上。这里的问题——正如人际关系学家看到的那般清楚（Karney & Bradbury，2005）——是非裔美国人和其他任何人一样看重婚姻。他们甚至比白人还渴望结婚，但面对窘迫的经济前景又结不了婚。具体来说，黑人妇女不想和没有稳定工作的男人结婚（Coontz，2005）。即使黑人结了婚，因为他们经常遇到经济困难，他们的婚姻一般也不稳定（Bello，2008），任何一对夫妻只要为金钱而挣扎、忧虑，往往对婚姻满意度就会降低。因而，非裔美国人的婚姻相对脆弱似乎更多地与社会经济地位而非个体的态度有关（Karney & Bradbury，2005）。

所以在此例中我们可以看出，政府或相关部门希望价值观的教育能起作用就太愚昧了。试图改善人际关系的政府工程如果把钱用在训练黑人的工作技能或者提高最低工资，比去教育人们尊重婚姻会更加有效（Gibson-Davis，2007）。显而易见，如果我们要提升人们的幸福，不仅需要善良的意图，而且更需要全面的信息。在一个通过诸如《爱情风味》（Flavor of Love）和《爱情摇滚》（Rock of Love）等电视节目（在这些节目里现实的婚姻更像是人生败笔而不是成功）传递怪异“爱情”的文化中，不去理解人际关系的运作过程才是真正的不道德。亲密关系可以带给人类最伟大、最荣耀的幸福体验，但它也可以使人绝望痛苦、万劫不复。我们相信，努力探索增加人们快乐和减少痛苦的方法，是人际关系研究最根本的道德。

结果的解释和整合

这不是一本统计学课本（对此你感到心中窃喜吧?），但人际关系学家整理数据的一些统计技术，仍是明智的读者应该掌握的。许多人际关系研究要对所获得的数据进行统计分析以确定结果是否具有统计学上的“显著性”。这是一种计算研究结果（如观察到的相关或实验中操纵变量所得的效应）偶然发生的概率有多大的方法。如果结果偶发的可能性很低——常规标准是5%或者更低的风险——那么结果就是“显著的”。本书中所有的研究结果都是显著的。你也可以放心，得到这些结果的研究都经过了其他科学家严格的审查。然而，这并不意味着我们提及的每一个结果都是完全正确的：有些结果可能是偶然发生的，反映了有偏样本特殊人群的影响或各种没有预计到的失误。如果心理学、社会学或传播学研究的结果具有统计学上的显著性，这表明这种结果不太可能随机发生，但不是完全不可能随机发生。

人际关系研究中所得到的数据也会表现出独特的挑战性和复杂性。以下是三个例子。

配对的相互影响的数据。多数统计程序都假定不同被试的分数是各自独立的，不会发生任何的联系（也就是说，一个被试的反应不会受到任何其他被试的影响）。但是，如果夫妇双方都参加到研究中，情况就不同了。妻子对夫妻关系的满意度非常有可能受到丈夫是否快乐的影响，所以妻子的满意程度一定程度依赖于丈夫的满意程度。

还要指出的一点是，从人际关系伴侣所取得的数据常常会相互影响，所以不能用单一研究中使用的统计方法来分析。人际关系研究者认识到，明智的做法是用特殊的统计程序来分析从夫妇那里收集到的数据（如 Kashy et al.，2006）。

不同的分析水平。人际关系研究者还必须在两个完全不同的分析水平上作出选择，一种水平是构成夫妇的个体，另一种水平是夫妇两人一起（Kashy et al.，2006）。例如，研究者要考察个体的依恋类型对他（她）自己社会交往的影响，或者去考察两个伴侣的依恋类型组合如何影响他们之间的人际关系质量。第一个问题是在个体水平上进行分析，第二个问题则是在成对的数据水平上分析。研究者必须小心确保所使用的统计程序适合数据的不同分析水平。

影响人际关系的三个根源。而且，人际关系来自各个伙伴的单独贡献和他们组成一对的独特组合。比如，假设梁山伯和祝英台拥有幸福的婚姻。原因之一或许是梁山伯是一个特别令人愉快的家伙，他能和任何人很好地相处，包括祝英台。又或者（也可能同时）祝英台是个很容易生活在一起的人。然而，梁祝比梁与其他美女或祝与其他帅哥有更好的亲密关系，也可能是因为他们两人个人特质独特组合的结果：整体大于部分之和。人际关系研究者常常会遇到这三种影响因素结合起来的现象，即两个单个伴侣和他们共有的独特伴侣关系。同时一起分析所有这些成分需要高级的统计分析方法（West et al.，2008），这是人际关系科学复杂性的又一证明。

那么我们的观点究竟是什么呢？我们已经指出研究亲密关系要处理的问题的复杂性，也提到统计显著性检测针对的是可能性而不是确定性。你就应该怀疑每一个研究结果，怀疑每一个观点和理论吗？答案既是肯定的又是否定的。我们希望你能慎思而不盲信，也希望你了解你要学习的内容的复杂性。记住要像科学家那样思考：没有一项研究是完美无缺的，但真理就在前方。我们更相信不同的科学家采用不同的被试样本进行研究得出的结果。如果研究结果用不同的方法得到重复，我们就更有信心。

由于这些原因，科学家现在做了很多**元分析**（meta-analyses）研究，即把先前许多不同的研究得出的结果结合在一起进行统计分析（Roberts et al.，2007）。在元分

析中，研究者把针对某一特定现象的所有现存研究汇编到一起，分析整合它们的结果以识别它们包含的共同规律。如果所有的先前研究都得出基本相同的结果，元分析使这一结果一目了然；如果存在不一致，元分析有可能揭示出原因。

由于有了这一称心如意的分析工具，尽管人际关系学历史短暂，研究内容复杂，却仍取得了巨大进步。虽然前面我们不时提出警告，但本书提到的大多数结论都是可靠的，如果你重复研究者的工作也将得出同样的结果。不可思议的是，大部分人际关系的研究结果在你父母出生时都还没有发现呢。

最后要点

为帮助你提高识别能力，本章中我们用了大部分篇幅来说明不同研究方法的优缺点，通常得出的结论是没有哪一种方法是最好的。我们希望能鼓励你审慎地思考一项优秀研究的复杂性。但作为结论，我们想让你放心，人际关系学的学科体系严谨、状态良好，并不像它所包含的所有那些不确定的复杂因素给人的印象。如果进行人际关系科学研究，最典型的研究是从来自大学生的方便样本获取自我报告的横断研究（Cooper & Sheldon，2002）。许多研究仍然使用这种方法。然而，研究者现在一般运用更精细的设计、更复杂的测量，研究更多样化的样本。研究者在研究人际关系用到多种方法是一种优势，而不是缺陷（Ickes，2000）。而且，人际关系科学这种区分知与不知的明断能力，标志着这门科学的诚实、日趋成熟和智慧。

人们喜欢轻松容易的答案，喜欢简单干脆的信息。如果科学事实难于掌握，很多人实际上更喜欢简单的谬论，如“男人来自火星、女人来自金星”这样的观点。然而，作为刚刚接触人际关系科学的读者，你有义务崇尚事实而反对迷信，即使弄清人际关系的复杂性要颇费一番周折。勿将科学的谨慎误解为缺陷。相反，我们希望留给你这样一种信念，恰恰是这种谨慎体现了科学的尊严，使人们能坦率地面对本领域的优势和不足。那些声称自己一直正确的人，毫无疑问是招摇过市的江湖骗子，谨慎的科学家不会这样做，他们只会努力使自己不断接近真理。

请你思考

克里斯和吉尔如果要通过心理学导论课程，就必须参加研究实践，所以他们签字参加一项“人际关系过程”的研究。他们恋爱已经有两个月了，这项研究正在找

"未结婚的恋人"。如果他们参加这个研究，会得到5美元，这让他们有点高兴。就这样，他们和十多对其他恋人聚在了一个大房间里，然后分别相对而坐。随后他们阅读了研究的注意事项，注意到自己可以在任何时候退出这个研究，便签名同意参加研究，开始填写长长的问卷。

有些问题比较敏感。他们要回答去年与多少个人发生过性关系，未来5年他们希望与多少个人发生性关系。隔一段时间后，他们要再次回答同样的问题，这一次他们都认为伴侣也会被要求回答这些问题。克里斯以前从来没考虑过这些问题，一想到这些问题他就意识到自己对吉尔的性历史和未来的想法知之甚少。那天晚上，他有点焦虑，想知道又有点担心吉尔的回答。

据你看来，这一研究程序符合道德规范吗？你愿意完成类似的问卷吗？为什么？

第3章 吸引力



假设你独自一人在教室里阅读本书，突然门被推开了，进来一位陌生人。这人对你有吸引力吗？这人可能成为你的朋友或恋人吗？很显然，在你还未读完这句话的电光火石之际，你心中已尝试回答了（Willis & Todorov，2006）。这究竟是怎么回事？你的判断有什么根据吗？本章我们就来考虑这些问题，重点关注友谊和爱情的建立过程。从心理学来看，迈向成功人际关系的第一步永远一样：人际吸引，即接近他人的愿望。感觉到他人的吸引力不一定就能保证建立人际联系，但却使人际交往成为可能。本章我们要考察影响吸引力的几个重要因素，就从吸引过程的基本原理开始吧。

吸引力的基础：一种奖赏

人与人之间产生吸引力最基本的假设是：他人的出现对于我们有奖赏意义（Clore & Byrne，1974）。影响吸引力的奖赏有两种类型：与他人交往产生的直接奖赏，和仅与他人有关的间接利益。直接奖赏指的是他人提供给我们的所有显而易见的愉悦。如果他人给予我们大量的兴趣和赞许，我们就会对这种关注和接纳感到非常高兴。如果他人聪明又美丽，我们就会享受这些赏心悦目的个人特征。而如果他人能给我们带来物质利益如金钱或地位，我们更会乐于接受这些好处。多数情况下，人们提供的直接奖赏越多，对我们的吸引力就越强。

但吸引力还受到很多不易觉察的因素的影响，这些因素只与人们外在的亲切、俊美的长相或怡人的个性有间接的关联。例如，我们大多数人都喜欢自己，而新结识的人如果与我们有着某些共同点，哪怕多么不着边际，他们都可能看上去更讨人喜欢。比如有个家伙叫丹尼斯（Dennis），他很喜欢自己的名字；因为他名字的第一个字母是D，“丹尼斯可能很容易被城市如丹佛市（Denver），职业如牙医（dentistry），恋人如丹妮斯（Denise）所吸引”（Pelham et al.，2005，p.106）。实际上，的确是这样：人们更有可能爱上名字和自己名字类似的人（Jones et al.，2004）。这类奖赏是间接、微弱的，我们有时甚至意识不到它们的存在——但它的确表明他人吸引我们的奖赏是多么复杂多变。

即使我们不刻意去做，我们还是会去追求那些更可能使我们繁殖后代、遗传基因的伴侣，从这些特殊的伴侣身上我们同样能获得间接利益（Buss，2008）。正如我们所看到的，我们常常被那些能为我们将来的后代提供生存优势的人所吸引，即使我们根本还没想过养育孩子的问题。

的确，大多数人只是认为如果某人充满魅力我们就容易被他吸引，但实际情况

远比这复杂得多。吸引力的确与我们认知到的他人具有吸引力的个人特征有关，但它还取决于我们自己的需要、偏好、愿望以及所处的情境（Graziano & Bruce, 2008）。吸引力的基础是与他人发生的有奖赏意义的经历，但这些愉快经历表现的渠道多种多样，我们未必总能意识到这些影响我们选择的所有因素。那么，我们就从一个常常容易被人忽略的因素开始考察吧。

临近：喜欢身边的人

我们或许在网络上结识过朋友，但当我们能听到朋友的声音、看到朋友的微笑、能真实地握手时，这样的交流不是更有奖赏意义吗？大部分时候，当人们近在咫尺地交往时（在身体上，而且在心理上都更接近），这样的人际关系奖赏价值更高。确实，现实空间上的**临近**（proximity）通常首先决定了人们能否相遇。多数情况下，友谊和爱情都源自与身边人的交往。我们不一定会爱上所遇之人，但要爱上他们必须先遇到他们！

事实上，空间上的临近和人际吸引之间有着显而易见的联系，一米左右的距离就会造成很大的差别。想一下你上学的教室：新学期开始时你认得的是谁？谁又是你的新朋友？你认识的人和最喜欢的人在上课时很可能就坐在你的身边。如果在教室里给大学生分派座位，大学生更可能与坐在身边的人成为好友，而不是那些坐在教室另一边的人，即便教室非常小（Back et al.，2008）。

对大学校园里学生公寓区的社交研究也得到类似的结果。费斯廷格等人（Festinger, Schachter, & Back, 1950）的一项经典研究考察了麻省理工学院住校生的友谊选择。他们把住宿生随机分配到如图 3.1 所示的 17 间公寓里。住处较近的人比房间相隔较远的人更有可能成为朋友。的确，正如表 3.1 所示，住宿生成为好友的可能性与他们房间的距离有紧密的关系。值得一提的是，对建筑楼群的研究也得到类似的结果：人们更可能喜欢和结识与他们更靠近的公寓楼里的人。显然，即使很小的距离对我们的人际关系也有着重大的影响，对此我们常常认识不足。一旦我们确定了居住、工作或上学的准确地点，我们大体上也就决定了哪些人将会成为我们生命中最重要的人。我们都会关注自己选择的地域，但我们或许没有充分意识到我们也选择了将要遇到的人。

方便：远亲不如近邻

为什么空间上的临近有着如此大的影响力？答案之一是如果他人在我们身边，我

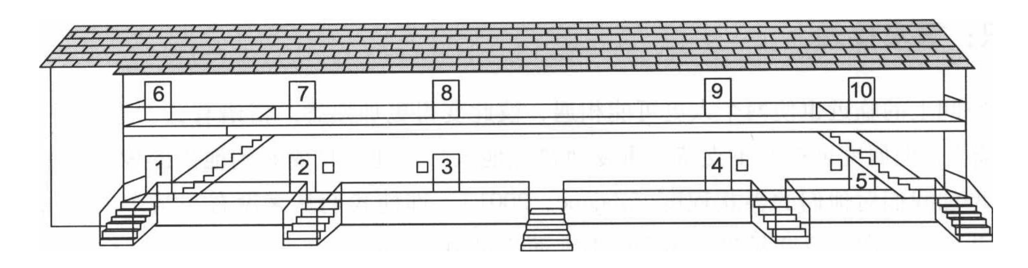


图3.1 麻省理工学院的学生公寓结构图

在费斯廷格等人（1950）的研究中，把住宿生随机分配到这样的公寓里。

表3.1 麻省理工学院校园公寓里的友谊选择

共有270位学生住在如图3.1所示的建筑群内。研究者请他们列出3个最亲近的同伴。在同一栋建筑同一楼层里的住宿生列出的好友住在下面几个房间的比例是：

距离1个房间（隔壁）	41%
距离2个房间	22%
距离3个房间	16%
距离4个房间	10%

距离4个房间的住宿生仅相隔27米，住在同一楼层的两端，但他们成为朋友的可能性只有住隔壁房间的同学的四分之一。在楼层和楼层、楼栋和楼栋之间的研究也得到了类似结果，显然短距离在很大程度上决定了哪些人能否成为我们的朋友。

们很容易得到他们提供的各种奖赏。如果其他条件相同，身边的伙伴比遥远的伙伴更有优势（Gilbertson et al.，1998）：与遥远伙伴交往消耗的金钱和付出的努力——诸如手机话费、汽油费和路上的耗时等——使这样的人际交往比住家附近的交往成本更高。远距的人际关系奖赏价值也低；在文字或声音中表达出的爱意远不如脸颊上真实的一吻那样打动人。因而，断守两地的爱情一般不如妇唱夫随的爱情令人满意（Sahlstein，2006）。

这一研究结果的唯一亮点是出乎人的意料。然而，住在一起的恋人，假若要分离一段时间，他们还可能快乐地认为这并不会影响他们的感情，因为他们的爱情已经具有足够的奖赏价值。如果这样，他们或许会奇怪于距离对亲密关系的影响。本来临近又便利的亲密关系如果因为距离而变得疏远，这种伤害是任何人都难以预料的。即便已婚的夫妻，如果分居两地也比住在一起更可能离婚（Rindfuss & Stephen，1990）。分离似乎并没有加深感情，所以小别胜新婚这样的常识是值得商榷的。

熟识：重复接触

空间上的临近也使两个人更可能相遇，彼此变得更加熟悉。俗语有云“亲不敬，熟生蔑”，但研究证据并不支持。重复地接触他人——甚至只要看到他人图像——通常能增加我们对他们的喜欢程度（Zajonc，2001）。即使我们从来没有与某个人说过话，我们仍倾向于喜欢见过很多次的面孔而不是陌生面孔。

研究者（Moreland & Beach，1992）做了一个有趣的研究来说明**曝光效应**（mere exposure effect，或译简单曝光效应，这个概念最初由扎荣茨（Zajonc）提出，指的是刺激的简单暴露能够提高个体的态度体验，人们对他人或事物的态度随着接触次数的增加而变得更积极的一种现象——译者注）。在大学学期开始时，研究者让女大学生在某些课堂上分别出现15次，10次或5次。这些女生从来不和教室里的其他学生交谈，只是坐在那里，她们出现的次数有多有少。然后，在学期末让该课堂真正的学生看这些女生的照片，并询问他们的反应。结果非常清楚：越熟悉的女生（即出现次数越多的女生），对学生越有吸引力，比那些从未看到过的女生更让他们喜欢。

因为临近常常能导致熟识，而熟识又引起喜欢，所以与他人频繁的接触不仅能使交往更方便，而且会使你觉得对方看起来更有吸引力。再举一例，真正认识同性恋的人与那些与同性恋没有（或不想有）任何接触的人相比，对同性恋者的态度更积极（Vonofakou et al，2007）。

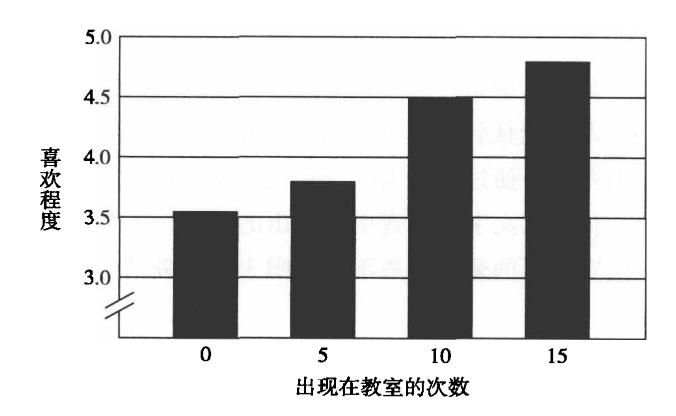


图3.2 大学教室里的曝光效应

即使女生没有和教室里的任何人打交道，她们出现在教室里的次数越多，其他学生就越喜欢她们。

临近的作用

当然，空间上的临近所增加的吸引力是有限的。如果不断接触，则任何事物（喜爱的食物、歌曲，也许甚至是恋人）都会令人厌烦（Bornstein，1989）。熟识能提高吸引力，但过度接触则未必。而与可憎、难于相处的人临近并不一定让我们更喜欢他们（Ebbesen et al.，1976）。要给临近的作用下一个定论的话，就是它能增强我们对他人的情感。如果我们与别人相处愉快，当他们在身边时我们会更喜欢他们。然而，如果我们讨厌某人，临近只会使事情变得更糟糕。

的确，对美国加州的一个居民小区的研究发现，尽管住户的大多数朋友就住在附近，但很多他们极为讨厌的人也住在附近（Ebbesen et al.，1976）！很少有人会说他们讨厌住在几栋楼之外的人。相反，他们鄙视那些常惹他们厌烦的近邻，这些近邻要么大声地放音乐，要么让宠物随意乱走等等。显然，空间上的临近使得相互交往成为可能，但并不能保证交往的结果也能遂人心愿。如果伴侣分开了，临近甚至能摧毁看起来处得很好的人际关系（见下面的专栏3.1）。我们易被身边的人吸引，但如果我们与他们的接触令人失望或者不快，那还不如保持距离的君子之交呢。

长相吸引力：喜欢那些可爱的人

空间的临近把人们连接在一起之后，我们见到他人时可能最先注意到什么？当然是他们的长相了。尽管我们都知道人不可貌相，但长相的确影响着我们。长相吸引力对人们第一印象的形成有着重要的影响。一般来说，且先不管对错，我们倾向于认为外貌俊美的人更讨人喜欢，更好相处（Brewer & Archer，2007）。

对美丽的偏见："美的就是好的"

假若给你看一张陌生面孔的照片，要求你只依据照片来猜测此人的性格特点和人生前景。这类研究一般发现：人们认为外貌具有吸引力的人更有趣、更善于社会交往，在生活和爱情方面也更可能取得成功（见表3.2）。总之，人们似乎受到"美的就是好的"这一简单刻板印象的影响；人们认为有吸引力的人也有令人满意的特质，以与其俊美的长相匹配（Langlois et al.，2000）。而且我们似乎自动地作出这些判断，没有丝毫有意识的思考；我们看到俊美面孔的那一刻就已开始了对它的正面评价（Cheng et al.，2003）。

专栏3.1

天各一方的约会和恋情

在第1章我们谈到过科技会影响人际关系，最好的例子是我们都认为在网络上与遥远伴侣的接触是理所当然的。与过去相比，现在与遥远的伴侣维持好人际关系要廉价和轻松多了（McKenna，2008）。与貌似有共同兴趣的远方朋友首次谋面也更为容易了（Sprecher et al.，2008）。

之所以说“貌似”是因为人们与网友的会面往往具有很大的不确定性（Norton et al.，2007）。人们在写个人说明、上传自己图片时都把自己最好的一面呈现出来，所以你在网络上所看到的未必就和最后面对面所得到的印象一样。一般来说，那些在网络上结识的人首次在现实中聚会时，他们对彼此的了解会增进，但他们知觉到的彼此相似性和喜欢程度会下降（Norton et al.，2007）。显然，如果我们发现网友实际的样子和我们认为的相反，他们对我们的吸引力常常会下降（Ramirez & Zhang，2007）。

如果伴侣在分离一段时间后重聚，这种远距的亲密关系往往面临一些类似的变化。只要“看不见”不要变成“不上心”，只要伴侣没有开始追求身边的异性，天各一方的恋情常常相当稳定（Sahlstein，2006）。他们坚持恋情的理由之一是因为伴侣们彼此在心中把对方描绘成绝对值得等待的理想化的人物（Stafford & Merolla，2007）。但是当双方团聚时，这些幻想就破灭了，伴侣双方都不能满足对方的极高（有时还是不现实的）期望，失望就接踵而来。还可能发生其他意想不到的烦恼：爱侣现在已在身边，这会失去一定程度的自主性和自由支配的时间，因而难以预计的冲突就有可能发生（Stafford et al.，2006）。总之，虽然空间临近使大多数爱情关系具有很高的奖赏性，但天各一方的爱人在重聚时或许会分外紧张：遥远伴侣在重聚后一起生活的3个月内大约有三分之一分手了（Stafford et al.，2006）。

然而我们并不会认为长相好看的陌生人十全十美，外貌越有吸引力的人我们越容易认为他们较放荡（Brewer & Archer，2007）。（这只是一厢情愿的想法吗?）当然，俊美之人给陌生人的总体印象毫无疑问好过长相一般的人，这一点在世界各国应该都是一样的。例如在韩国，美丽的人给人的印象是友善、聪明和富有社交技巧，这点与美国一样。然而，与韩国的集体主义文化一致（强调团体和谐），韩国人认为貌美之人也非常关心其他人是否幸福，这一结果在西方社会并不存在（Wheeler & Kim，

表3.2 美的就是好的

参加研究的男女被试都认为，外貌有吸引力的人比一般人更可能有下列特征：	
亲切	有趣
坚强	镇定
外向	好相处
有教养	令人兴奋的恋爱对象
敏感	性格好
性生活上更热情、配合	
被试还认为与一般人不同，外貌有吸引力的人的未来会有：	
更高名望	更美满的婚姻
更成功的社交和职业	更充实的人生

资料来源：Dion, Berscheid, & Walster, 1972.

1997）。外貌吸引力的刻板印象普遍存在，但俊美之人有哪些优势，一定程度上取决于具体文化所强调的价值观。

对美丽的偏见还可能使人混淆容貌和才能。在职场中，貌美之人比一般长相的人工资更高、提升的更快。平均而言，与长着大众脸谱的中等面貌之人相比，貌美的雇员多赚5%，而丑陋的家伙少挣9%（Salter, 2005）。在大学校园，学生对有魅力的教授的教学评价更高（Hamermesh & Parker, 2005）。甚至在法庭上相貌好的人都会留下更好的印象；在德克萨斯州因犯轻罪而罚款的人中，相貌俊美的人比相貌一般的人罚的钱更少（Downs & Lyons, 1991）。

但貌美之人的交往及人际关系真的与不太漂亮者的人际关系存在什么差别吗？我们稍后再来谈这个问题。首先需要考察一下我们评价美丑的标准是否一致。

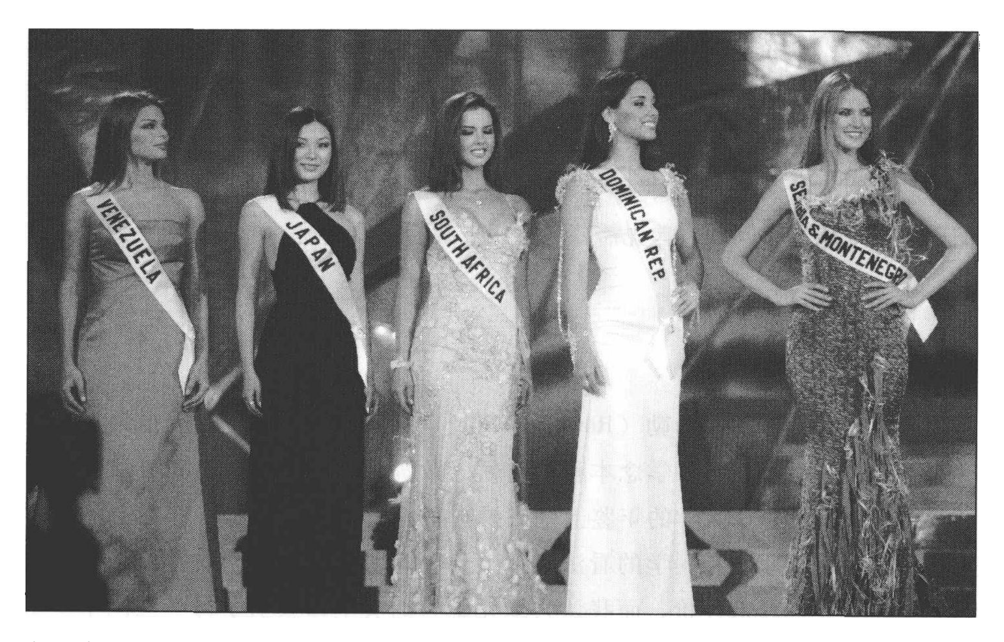
吸引力的秘密

本书作者之一罗兰·米勒（Rowland Miller）所做的第一个研究就是关于外貌吸引力的。当我还在康奈尔大学念本科的时候，做研究需要一些漂亮和丑陋女子的相片，于是我就从另一个大学的年鉴上仔细挑选了一批我认为最漂亮和最丑陋的女生照片。但当我征求朋友和同学的看法时，十分吃惊地发现我认为非常漂亮的一些女生却得到了男生们较低评价，而我认为毫无魅力的女生却吸引了另一些同学。当然我也得到了看法一致的一些照片，但我永远也不会忘记在判断人们长相是否漂亮时那令人吃惊的差异。

至今，已经过去了许多年了，多项研究都表明美丽在一定程度上的确是“情人眼里出西施”。如果你请一些男女坐下来互相仔细看看，并评判其他人长相的吸引力。他们的看法会略有不同，因为每个人在一定程度上都是从自己的角度来评判事物（Marcus & Miller，2003)。

但是，对是否美丽所作判断的一致性要远大于分歧性。尽管对美丽的评判存在个人偏好，但对于具体某个人美丑的评判，人们的观点通常是一致的（Marcus & Miller，2003)。而且这种共识具有跨种族的一致性；亚洲人、中南美洲人和美国黑人、白人对他们各自种族的美丽女子的认识是一致的（Cunningham et al.，1995)。更惊人的发现是，新生儿也偏好成人认为漂亮的那些面孔（Slater et al.，2000)；婴儿还很小，不会受到社会规范影响，但他们盯住漂亮面孔看的时间远多于不漂亮的面孔。

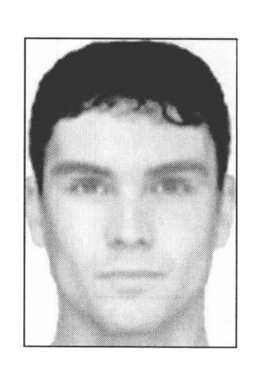
这些能吸引婴儿的面孔具有哪些特点呢？毫无疑问，女人如果有“娃娃脸”的特征，比如大眼睛、小鼻子、尖下巴和丰满的双唇，就更有吸引力（Jones，1995)。然而问题的关键并不是要看上去有孩子气，而是要显得有女人味、青春可人；美丽的女人结合了这些娃娃脸的特征和健康成熟的标志，诸如突出的颧骨、瘦削的脸颊和满面的笑容等（Cunningham et al.，2002)。拥有这些特征的女子在全世界都是公认的美女（Jones，1995)。



在各种文化中评价某人是否具有吸引力具有显著的一致性。在别的国家评判为可爱的美人往往对我们也有吸引力。

男性的吸引力则比较复杂。拥有结实下颚和宽阔前额的男性——看上去坚强而有主宰力——通常被人认为是帅哥（Rhodes，2006）。（想象一下乔治·克鲁尼（George Clooney）（乔治·克鲁尼是美国著名的影视演员，曾获第78届美国奥斯卡奖最佳男配角，第75届纽约影评人协会奖（New York Film Critics Circle Awards）最佳男主角，其代表作有《在云端》、《夺金三王》和《霹雳高手》等。——译者注）。另一方面，如果通过电脑图像技术把普通男性的面孔变得略微有点女性化和娃娃脸，这种“女性化了的”男面孔——看上去热情又友好——也有吸引力。（想象一下托贝·马奎尔（Tobey Maguire）（托贝·马奎尔是美国著名的男演员，其代表作有《蜘蛛侠》系列、《兄弟》等。——译者注）。更值得一提的是，女性喜欢哪种男人脸型取决于她们的月经周期：当处在排卵前的受孕期，她们会觉得不修边幅、具有男子气特征的面孔更吸引人，但其他时间则更喜欢青春型、具有孩子气特征的男性面孔（Little et al.，2002）。

任何情况下，漂亮的两性面孔轮廓特征既不能太大也不能太小。的确，漂亮面孔的轮廓大小是处在平均水平的。如果使用电脑图像技术制作一张由不同人的面孔局部特征组合而成的新面孔图像，得到的这种平均化的面孔几乎比组成它的所有单个面孔更有吸引力（Rubenstein et al.，2002）。这种情况不仅在美国，在中国、尼日利亚、印度以及日本都是一样的（Rhodes et al.，2002）。

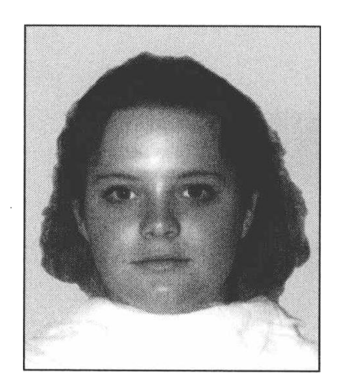
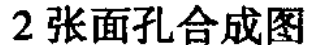
两张面孔中哪一张更吸引你？这是对同一张面孔修改合成的两幅图像，使面孔变得更女性化或男性化。如果你是女性，你的偏好或许取决于你目前所处月经周期的阶段。大多数女性在受孕期觉得右面具有男子气的面孔更有吸引力，但在受孕期之外她们认为左面女性化的面孔更吸引人。

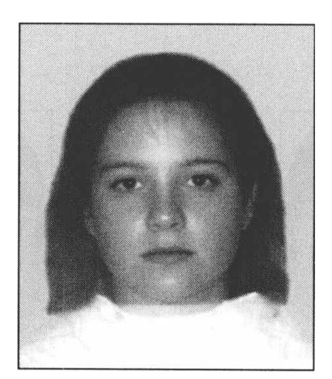
左图：50%女性化了的男人合成面孔；*右图*：50%男性化了的男人合成面孔

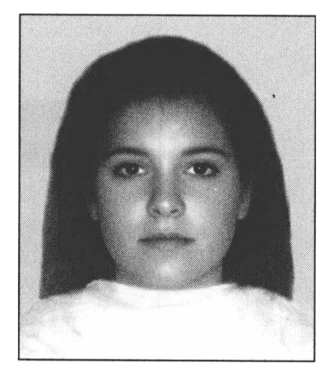
资料来源：Little，Penton-Voak，Burt，& Perrett，2002.

然而，这并不表明漂亮的人有着平庸和普通的长相。通过平均化合成的面孔在实际生活中是非常罕见的。合成面孔的局部特征相互之间比例般配：鼻子不会过大，眼睛不会过小，面孔的任何一部分都不会有过分的夸大、发育不良或者怪异。平均化的面孔也是对称的，面孔的两半是互为镜像的；两只眼睛一般大小，脸颊也是一般宽等等。对称的面孔本身就有吸引力，不论面孔是否是“平均化”了的（Fink et al，2006）。实际上，如果你仔细看一对双胞胎，尽管他们的脸很相像，你可能还是会认为脸部更对称的那位更吸引人（Mealey et al.，1999）。显然，对称和“平均”都会影响到面孔的美丽；即使在许多对称的面孔图片中，面孔越平均化就越有吸引力（Rhodes，Sumich，& Byatt，1999）。所以，漂亮的面孔似乎结合了所有单个面孔最好的局部特征，构成了左右平衡、比例适宜的整体。

当然，不同体型的吸引力也存在差异。男性认为体重正常、不肥不瘦、腰身明显细于臀部的女性身材最有诱惑力（Furnham et al.，2005）。最吸引人的**腰臀比例**（waist-to-hip ratio，WHR）的曲线比率0.7，即腰部比臀部细30%（见图3.3）；这种“沙漏”形状的身材对世界各地的男性都有吸引力（Singh，2004）。[1] 多数情况下，人们都认为肥胖的女性不如身材苗条或正常的女性有魅力，但干瘦的女性并不比正常的女性更吸引男性（Swami et al.，2007）。男性还喜欢丰满的乳房，但乳房的大小



2张面孔合成图


8张面孔合成图


32张面孔合成图

当把2、8、32张真人面孔叠加在一起构成复合面孔时，看看会发生什么？当组合的面孔越多，合成的面孔图像越不像某个真实的面孔那般怪异或独特，而是越来越多地具有人类面孔典型的局部特征和大小尺寸。这样就得到了最有吸引力的面孔图像。“平均化”了的面孔就是有吸引力的面孔。

资料来源：Rubenstein，Langlois，& Roggman，2002.

---

1 如果你要测量自己的腰臀比例，量出你腰身周长的最小尺寸然后除以臀围的最大尺寸。

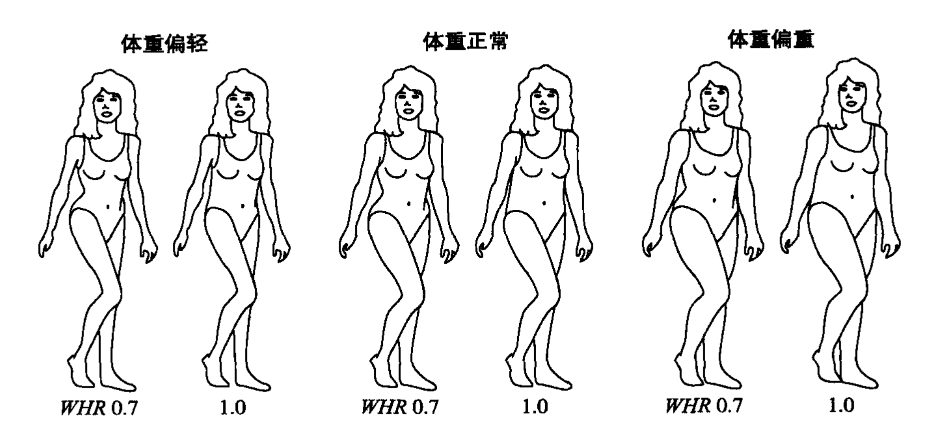


图3.3 腰臀比例

这六个女人的身材在两个方面存在差别。两个女人比正常体重偏轻，两个女人比正常体重偏重，中间的两个女人体重正常。此外，有三个女人的腰围是其臀围的70%（所以她们的腰臀比例即WHR是0.7），而其他三个女人的腰围和臀围一样粗。当男性来评价这些图时，腰臀比例小的女人比不太有曲线的女人得分要高，而且正常体重中的WHR为0.7的女性最受男性喜欢。

资料来源：Singh，1993.

并不如它与女性身体的比例重要；曲线比率为0.75的腰胸比例最吸引男性（Voracek & Fisher，2006），巨乳配上水桶般的粗腰并不能提升女性的吸引力（Furnham et al.，2006）。

如前所言，男性的吸引力稍显复杂。当腰部仅比臀部略窄，腰臀比例为0.9时，男性的身体最有吸引力。宽广的肩膀也有吸引力；肩臀比例高的男性（约为1.2）发生性关系的年龄更早，性伴侣也更多（Hughes & Gallup，2003）。然而，男性光有好身材并不能吸引女性，除非他还有其他资源；只有当他能挣一份体面的薪水时，他的腰臀比例才会影响女性对他的评价（Singh，1995）。如果男性虽英俊但贫穷，则对女性并不那么有吸引力。

对外貌吸引力的判断显然是多层面的，还存在其他影响外貌吸引力的因素。男女两性都倾向于男方高于女方（Salska et al.，2008），所以在网络上高个男性的个人照片比矮个男性的照片能得到更多女性的回应（Hitsch & Ariely，2007）。在职场中高个子的人也能得到更多的尊重和更高的收入；如果不考虑年龄和性别，在美国和英国身高每增加1英寸（约2.54厘米），平均每年多挣789美元（Judge & Cable，2004）。比如在各种职业中，身高6英尺1英寸（约1.85米）的人每年比身高5英尺9英寸（约1.75米）的人多挣3 156美元。

未来伴侣身体散发出的气味对女性的影响比男性更大（Herz & Inzlicht，2002）。

尽管如此，男性更喜欢漂亮女人散发出的体香（Thornhill et al.，2003）。在一项对体香的经典研究中，人们连续几天穿着同一件T恤衫睡觉，也没有使用任何香水。然后陌生的被试嗅一下这些T恤衫，并挑出最吸引人的气味。面孔对称、有吸引力的人的气味明显地比面孔不对称的、没有吸引力的人的气味好闻，因为陌生人偏好俊美之人的体香，而不是相貌平常人的气味（Thornhill et al.，2003）。值得一提的是，异性恋的男性认为女性在排卵期的体味比月经周期的其他时间好闻（Gildersleeve & Setterlund，2007），但他们不是很喜欢同性恋男性的气味，同性恋男性的体味对其他同性恋的男性比对异性恋男性更有吸引力（Martins et al.，2005）。这些研究结果并不是我们编造出来的，所以显然还有一些微妙的因素在起作用。

最后，长发的女性比短发的女性对男性更有吸引力（Knapp-Kline et al.，2005）。这类研究中，男性被试要评价图片中某个女性的吸引力，她的头发通过计算机图像技术在图片中表现得长短不一。男性被试对长头发的约会女伴更感兴趣，一定程度上是因为他们认为长头发的女人不太可能订婚或者结婚，更愿意在第一次约会时就与他们发生性关系（Boynton，2008）。

长相吸引力的演化观

我们刚刚谈到许多细节，你或许没有注意到，但人们对美的偏爱通常符合演化心理学的观点。请思考以下行为模式：

- 文化差异表现在方方面面，但世界各地的人们对于美丑的评判仍趋向一致（Cunningham et al.，1995；Jones，1995）。这就是为什么世界选美大赛的获胜者不论来自哪里，看起来都那么迷人的原因之一。
- 婴儿天生就偏爱那些同样能吸引成人的面孔（Slater et al.，2000）。对美丽长相的反应或许是遗传而来的。
- 面容英俊的男性比面容丑陋的男性的精子更健康，更有活性。
- 有着对称面孔的人与面孔不对称的人相比，往往也拥有对称的体型，他们的身体和心理也更为健康（因而能找到更优秀的配偶）。有着对称体型的妇女体内雌二醇（estradiol）（雌二醇，人体内最具功效的雌激素，见于卵巢和胎盘中。主要功能是为受精卵植入子宫作准备、激发和维持女性的第二性征。——译者注）含量更高（这可能使她们更有生殖能力；Jasienska et al.，2006）。拥有对称体征的男女两性更加聪明（Luxen & Buunk，2006）、更少生病（Thornhill & Gangestad，2006）。
- 荷尔蒙通过调节脂肪在人体的分布而影响腰臀比例。腰臀比例接近0.7（最吸引

人的标准）的妇女，其体内带有特定比例的雌二醇和黄体酮（progesterone）（黄体酮，人体内主要的促孕激素，由黄体、肾上腺皮质及胎盘释放，其功能为使增生期的子宫内膜变为分泌期，以准备接受和发育受精卵。——译者注）混合激素，比缺少曲线美的妇女更容易受孕、身体也更健康。腰臀比例接近0.9标准的男性可能比大腹便便的男性更健康（Payne，2006）。所以，两性都会认为异性最佳健康状态的身材最有吸引力。而且，腰臀比例低的妇女的子女在认知测验上的得分常高于矮胖妇女的子女（Lassek & Gaulin，2008）。

- 年轻的妇女比年老的妇女更可能蓄有长发，并且头发质量和身体健康有关。所以男人偏爱的长发与女性配偶的健康有关（Hinsz et al.，2001）。
- 尽管人人都喜欢美丽的容貌，但长相吸引力对于居住在赤道地区的人尤为重要，因为那里充斥着损害人体健康的寄生虫和病菌（Gangestad & Buss，1993）。在赤道地区，无瑕疵的美貌就是身体健康的最好标志，与面貌不完美的人相比他们是更好的配偶（Fink et al.，2001）。
- 伴随着月经周期，妇女的偏好存在一些微妙而又有点好色的变化（Jones et al.，2008）。妇女只在每个月排卵前的几天才有可能受孕（见图3.4），这段时间妇女会发现男人的某些特征特别具有吸引力。当处在受孕期时，妇女比其他时间更偏爱男子气的面孔、低沉的嗓音、有着对称体型男子的体味以及更大胆、更傲慢、更有领袖魅力的行为（Gangestad et al.，2007；Puts，2005）。所以，妇女在最有可能怀上孩子时易被自信果断、狂妄自大的男子吸引，但在这个月的其他时间则偏爱温情脉脉、和善友好、谦虚保守的男子。
- 最后——正如你所看到的，足可以列出长长的表单了——妇女在每个月的受孕期都会使自己变得对男人更有吸引力。她们穿上挑逗、性感、显露很多肌肤的衣服（Schwarz & Hassebrauck，2008），变得风情万种（Haselton & Gangestad，2006）。事实上，在夜总会跳艳舞的女子每个月受孕期的那几天比其他时间赚的钱更多（Miller et al.，2007）。

这些行为模式使一些理论家确信，身体美貌的标准存在一个演化的过程（如Buss，2008）。推测看来，那些能成功地找到能受孕、强壮健康的配偶的早期人类比起随便找个配偶的早期人类更可能繁殖成功。因而，现代男性普遍偏爱体型对称、娃娃脸面孔、腰臀比例低的女性，现代（受孕期内的）女性普遍偏爱体型对称、男子气、精力充沛的男性。这种偏爱是演化而来的倾向，它根源于人类的本性而不是特定文化传承的结果。

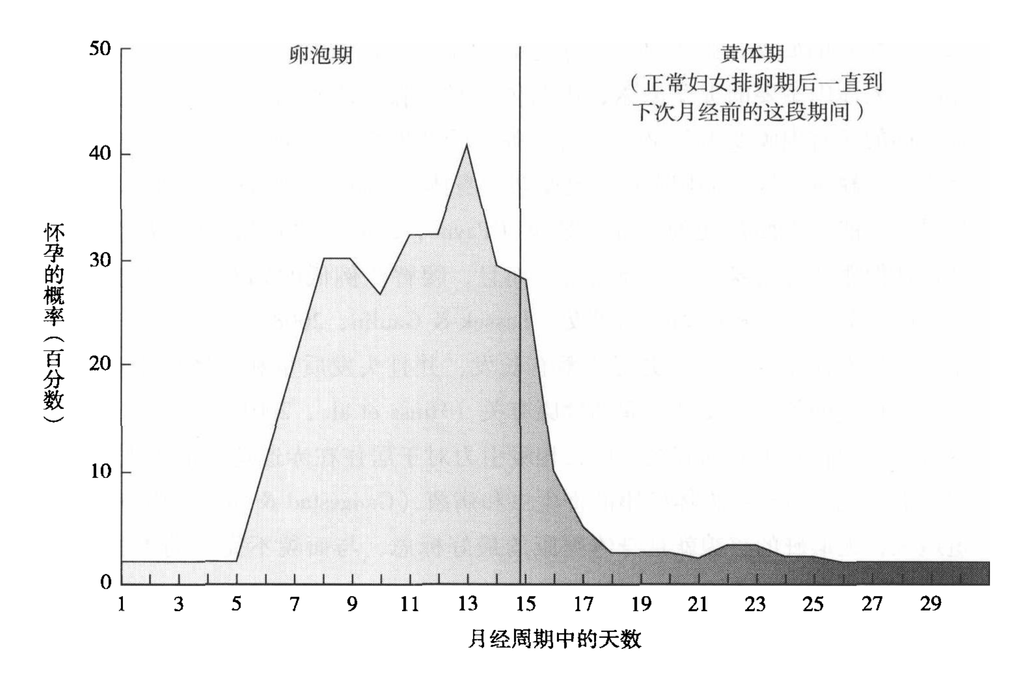


图3.4 月经周期中妇女受孕的可能性

妇女的受孕期处在月经周期的卵泡期（follicular phase，即月经期和增殖期，血液中雌二醇和孕酮水平很低——译者注）快结束时排卵前的几天。在受孕期内，妇女比其他时间更偏爱男子气的面孔和男性更狂妄大胆的行为。

资料来源：From Jöchle，1973。妇女总数 $N=1800$。

文化也起作用

另一方面，随着社会经济和文化条件的变化，吸引力的标准无疑也会受到影响。你是否注意到，依据现代的标准，文艺复兴时期绘画中的女人看起来显得过于肥胖？在经济困难时期，社会食物供应都成问题，人们都饿着肚子，苗条的妇女的确不如丰满的女子更吸引人（Nelson & Morrison，2005）。只有在富足的年代，人们才认为苗条的女子更迷人（Tovée et al.，2006）。的确，美国在20世纪时遍地经济繁荣，社会对女性的期望越来越瘦（Barber，1998），因而《花花公子》上的玩伴女郎和美国小姐的参赛者，总的说来比你小时候的那些参赛者更为纤瘦骨感（Pettijohn & Jungeberg，2004）。实际上，今天《花花公子》玩伴女郎的纤瘦身材所要求达到的平均体重标准已经足以引起饮食障碍了（Owen & Laurel-Seller，2000）。

不同种族人群的文化审美标准也会有所差异（也许部分地受到不同的经济发展水平的影响）。在美国，黑人妇女可接纳的体重比白人妇女要重些（Vaughn et al.，

2003)，并且的确黑人男性比白人男性更喜欢稍胖点的妇女（Sicliani & Pride，2003)。(不过请注意：他们都喜欢同样的曲线美即腰臀比例为0.7，这一身材对所有男性都有吸引力［Singh & Luis，1995］。事实上，甚至那些文艺复兴时期绘画中的女性的腰臀比例都是0.7。)

这些研究结果表明，人类本性和环境条件一起塑造了我们对美丑的共同判断标准。我们常常被那些看起来是个好配偶的人所吸引，但具备什么样的条件才算是好配偶，一定程度上依赖于我们所居住的环境。不过，并不见得总是情人眼里出西施，世界各地的人对于美丑的判断标准还是有相当的一致性。

对美丽持有偏见的人

不过，我们应该注意到有些人更加注重长相吸引力。别人的长相对你有多重要？答案或许取决于你是男性还是女性。在全世界，男性比女性更为关注恋人的长相吸引力（见图3.5)。比如，如果要在单身网站上描述自己对伴侣的要求，男性会比女性更加露骨地表明自己要找一个漂亮的对象（Iyengar，2007)。

但不要得出错误的结论，女性也的确在意男性的长相。如果人们初次相遇，长相吸引力是影响两性彼此喜欢程度的十分重要（如果不是最强大的）的影响因素之一。下面我们来看一个经典的研究案例，明尼苏达大学的研究者安排了376对盲约，邀请大学新生参加一个“电脑舞会”，参加舞会的大学生们都预期会遇到一位由电脑

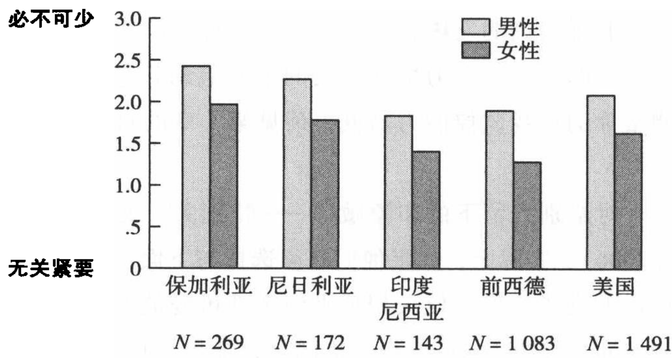


图3.5 爱侣对外貌吸引力的期望

在全世界，男性比女性更为关注伴侣的长相。

资料来源：Buss & Schmitt，1993. Copyright © 1993 by the American Psychological Association. Adapted with permission.

配选的各方面都般配的伴侣（Walster et al.，1966)。学生们早已填写好了各种测试人格和态度的量表，但研究者却把他们随机搭配在一起，看看结果会怎样。2个小时后，这些年轻人彼此认识后，你认为什么因素会影响他们彼此喜欢的程度？类似的背景？共同的兴趣？还是般配的性格？在研究者测量了所有这些变量后，发现只有一个有影响力的因素：长相吸引力。学生长得越俊美，其伙伴越喜欢他们。

最近有研究者考察了美国一家网络交友公司HurryDate的1万多名会员的行为，在该公司策划的快速约会中，参与者可以和多达25位不同的交友对象进行短暂的交谈。(每次谈话后，参与者要回答是否有兴趣与刚刚见过的对象做进一步接触；如果两人彼此的回答都是“是”，HurryDate就给他们送出好消息，允许他们访问彼此网上的个人说明。这样速配就成功了。）在这样一个平台，人们能快速地交换他们需要的任何信息。那么，什么因素决定了他们的选择呢？男女两性都依据外在的长相作决定。“HurryDate的会员有3分钟的时间来作出决定，但大部分人在3秒钟内就决定好了”（Kurzban & Weeden，2005，p. 240)。苗条、年轻、长相迷人的女性最吸引男性，高挑、年轻、长相英俊的男性最吸引女性。

总的来说，男性比女性更重视伴侣长相的吸引力。所以在2007年，美国做美容手术的人91%是女性（美国整形外科医师学会，American Society of Plastic Surgeons，2008)；女性都知道男性都是以貌取人的。然而，女性也被英俊的男性所吸引，外貌吸引力或许是影响男女之间早期吸引力的独一无二的重要因素。

然而，正如对**自我监控**（self-monitoring）这一人格特质研究的结果所示，有些人对美丽的偏见更深。自我监控指人们为适应不同的情境而调控自己社会行为的能力（Ickes et al.，2006)。自我监控能力高的人热衷于调整自己的行为以便给他人留下好印象。相反，自我监控能力低的人则会尽力恪守自己的个人信念和愿望，其行为具有跨情境的一致性（要测量你的自我监控能力高低，请见第4章的自我监控量表)。

自我监控能力高的男性——对给别人留下的印象敏感——特别关注恋爱伴侣的俊美长相（Leone & Howkins，2006)。实际上，如果他们必须选择与下面一位女子约会：一位是容貌美丽但品性可憎的女子，另一位长相平平但个性可爱的女子；他们都会选择靓丽的泼妇（Synder et al.，1985)。更值得一提的是，如果要招聘新员工，自我监控能力高的男性会雇佣容貌漂亮但能力不足的女子，而不是能力合格但长相平平的女子（Synder et al.，1988)。对于高自我监控的男性，外貌显然非常重要。相形之下，对自我监控能力低的男性具有吸引力的是内秀而非长相。他们恋爱的对象性格可爱，雇佣的女员工能力强过那些不太友好或没有技能的花瓶。

所以人格也会影响吸引力。上述研究中男被试都要做出两难选择，如果允许他

们评价许多不同的女子，那么高自我监控和低自我监控的男性的偏好并没有明显的差异（Shaffer & Bazzini，1997）。但是，无论男女只要自我监控能力高都会受到他人外在长相的严重影响。

美丽：交织着的代价与收益

即使是只瞥上一眼，我们依然会评价陌生人的长相是否有吸引力（Olson & Marshuetz，2005），并且总会一致地认为某些人很有吸引力。人们的长相究竟对人际交往有怎样的影响呢？为了更好地回答这个问题，我们需要考察不同的伙伴在不同场合下的多样化的交往方式，有些研究已经在做这方面的工作。长相吸引力对人际交往的确很有影响力

正如大家所料，美丽的女人比姿色平庸的女人的约会次数更多（Reis et al.，1980）。而且，与美女交往令男人如沐春风；他们交谈时滔滔不绝，忘我投入，觉得能与美女交往真是三生有幸。英俊的男人也一样走运，他们能得到女人更多的微笑、交谈和积极情感（Garcia et al.，1991）。

然而，在获得与异性交往的机会方面，男人长相的吸引力比女人的长相更重要（Reis et al.，1982）。实际上女人的美貌和她与男人交往的时间整体上看并无相关。美丽女人的确有很多约会，但姿色平庸的女人在有其他人参与的群体活动中，也会把大量时间都用在与男人交往上。相形之下，男人的长相和他们与女人交往的次数和时间存在相关。长相平庸的男人与英俊潇洒的男人相比，与女性任何形式的交往都更少。从这个意义来说，长相吸引力对男人社交活动的影响要甚于女人。

有吸引力的人由于更受欢迎，他们往往不怎么孤独，拥有更好的社交技能，比其他人更快乐些（Feingold，1992b），并且如果他们愿意，他们能和更多的人发生性关系（Weeden & Sabini，2007）。长相的吸引力甚至还能解释影响人们一生适应能力和幸福生活中10%的变量（Burns & Farina，1992）。但是有吸引力也有不利之处。举一点来说，人们对俊美之人更可能撒谎。为了和美女约会，男人不惜虚报和歪曲自己的兴趣、性格和收入，而对于姿色平庸的女人，男人不屑于虚构自己的形象（Rowatt et al.，1999）。结果是，俊男靓女都或许认为别人经常会“拍马屁”、奉承讨好自己，开始谨慎地怀疑别人，对别人的溢美之辞都会打上几折。

请思考下面这个精巧的研究：相貌俊美和相貌普通的人都会看到一份评价他们工作的书面报告，评价人为异性，有的了解他们的长相，有的并不了解（Major et al.，1984）。两组被试得到的都是表扬和肯定的评价（的确，每个人得到的都是相同的评价）。被试对这样的好消息反应如何？如果评价来自不了解他们俊美长相的人，

俊男靓女都认为表扬更真实、更可信。显然那些被他们外貌打动的人，过去常常给予他们太多不实的恭维。相反，相貌普通的人认为那些的确了解他们长相的人的表扬更令人信服；但悲哀的是，他们并不习惯来自了解他们平庸长相之人的表扬。

所以，俊美之人常常能与他人愉快交往，但不如长相平庸之人那样信任别人（Reis et al.，1982）。特别是，他人的表扬或许具有不确定性。如果你非常有吸引力，你或许永远无法确定别人赞美你是因为欣赏你的能力还是喜欢你的长相。

与非常有吸引力的人交往既有代价也有收益。积极方面看，只要我们目睹异性俊美的容颜，通常就会感到赏心悦目（Kenrick et al，1993）。另一方面，如果碰到同性别的俊男或美女，我们常会心情不悦，或许是因为与人比较让人受伤。与有吸引力的人比较时人们容易对自己长相产生歪曲、糟糕的评价，而与长相平庸的人相比则不会这样错误判断（Thornton & Moore，1993）。这是一种**对比效应**（contrast effect）的知觉现象，即对事物的认识取决于要与之比较的其他事物。比如，与超级模特相比，我们会觉得自己土得掉渣，虽然与大多数人比起来我们实际上很有魅力。

类似的对比效应也会影响对他人的知觉。如果人们从《花花公子》杂志欣赏到非常迷人的模特（这些图片都是经过专业人士加工过的），则对相貌平庸的裸体女子照片的评价会降低。更糟的是，经常翻看这类模特图片的男人会感到自己的爱人不够

专栏3.2

依恋类型和快速约会

一般说来，人们在考虑约会对象时，安全依恋型的人比不安全型的人更有吸引力。痴迷型的人（忧虑被弃的人）偏爱恐惧型或疏离型的人（回避亲密的人），但这两种依恋类型的人都不如安全型依恋的人更有吸引力（Mikulincer & Shaver，2007）。不管何种依恋类型，在亲密关系中能与伴侣轻松舒适地相处显然是人人都渴望的。

如果我们和不安全型依恋的人聚在一起会有什么不好的结果呢？快速约会（speed-dating）研究可以考察这一问题，研究结果发现，忧虑被遗弃的人在约会一开始就会给人留下糟糕的印象（McClure et al.，2008）。他们看上去忧心忡忡、紧张兮兮、没有主见、沉默寡言，那些见过他们的人不大可能考虑与其约会。快速约会的这种要么接纳要么拒绝的突出特征，使依恋类型忧虑的人特别气馁，而痴迷型的人在这种情境下的表现也不出色。

回避型的人会怎样？我们无法确定，因为回避型的人根本不会参加快速约会！

性感，爱意也会减少（Kenrick & Gutierres，1989）！如果我们用特别有吸引力的人作为评判标准，显然会低估身边普通人的吸引力。这就可能造成令人困扰的后果：由于流行文化的宣传和影响，我们无法欣赏到身边真实之人的美丽。想想你每天接触到的大众媒体：观看的电视节目、阅读的报章杂志、浏览的各类网站，呈现的全部都是魅力四射的人物，他们比坐在你身边的同学或者同事都要俊美。这样你可能会对身边的人造成伤害，因为你认为他们一点也没有吸引力，你不切实际的美丽判断标准是建立在一群你从来没有见过、特意挑选出来的人基础上的！

所以，尽管美丽的影响有利有弊，但说到底俊美的长相能吸引他人。美丽的容颜让人赏心悦目、心情舒畅，并且我们往往认为美丽的人亦拥有其他令人愉悦的个性特点。因而与空间临近的作用相同，长相吸引力与人际吸引的奖赏模型是一致的。

长相吸引力的匹配

我们已经详尽地探讨了长相吸引力（这也说明其重要性），但还有最后一点要说明，就是长相吸引力在人际关系刚建立时的作用。人们或许都想得到俊美的伴侣，但最终结果通常是与自己容貌相当的人配成对（Hitsch & Ariely，2007）。已确定爱情关系的伴侣，他们的长相吸引力往往是类似的；即他们的容貌是相匹配的。这种现象称为**匹配**（matching）。

亲密关系越正规严肃、投入程度越多时，匹配程度就越明显。有时运气好的话能偶尔与比自己长相好的人约会，但这种恋爱关系并不稳定，也很难发展到订婚，因为双方并不是“同一类人”（White，1980b）。这表明，即使每个人都希望自己的伴侣长相俊美，但只有那些容貌也俊美的人才能得偿所愿。长相确实俊美的人是不愿意和容貌平庸的家伙成为一对的，同样我们普通人也不会愿意和长相“差于我们”的伴侣长相厮守（Carli et al，1991）。

因而，虽然不很浪漫，但相似的长相吸引力或许是筛选伴侣的一个指标。如果人们普遍珍视俊美的容颜，都满足于寻找长得最好看的伴侣（反过来这些伴侣也一样），伴侣的匹配就出现了（Kalick & Hamilton，1986）。因此，夫妻双方在长相吸引力上是非常接近的（Little et al.，2006）。再往后，长相吸引力在婚姻中所起的作用远不如当初把情侣们吸引在一起时那么重要（McNulty et al.，2008），但如果婚后长相吸引力的匹配逐渐消失，仍然会出现麻烦。已婚男士性生活障碍的一个主要原因是，丈夫认为——虽然自己仍然“玉树临风”——妻子已“人老珠黄”，没有往昔那般娇艳美丽（Margolin & White，1987）。

礼尚往来：喜欢那些喜欢我们的人

吸引力匹配现象表明，要想享有成功的亲密关系，我们应该追求最有可能回报我们的伴侣。实际上，大多数人就是这样做的。当我们寻找未来的伴侣时，大多数人会用下面的公式来衡量自己对他人的实际兴趣，以及接近伴侣和建立亲密关系的可能性（Shanteau & Nagy，1979）：

对未来伴侣的期望值 = 伴侣的长相吸引力 × 伴侣接纳自己的可能性

如果其他条件相同，长相越好，人们对他（她）的期望值就越高。不过从这个公式可以看出，伴侣综合的吸引力如何，取决于伴侣的长相吸引力和我们判断伴侣喜欢我们可能性的乘积。算术谁都会做，如果有人喜欢我们，但却十分丑陋，这样的人可能并不是约会的首选对象。同样，如果有人长相俊美异常但并不怎么喜欢我们，我们也不会浪费自己的时间。最吸引人的伴侣是长相还过得去，也很有可能接纳我们的人（之所以愿意接纳我们或许是因为他们也不太俊美）。

我们期望伴侣接纳自己的可能性大小，很大程度上和自己的**适配价值**（mate value）即作为生殖伙伴的综合吸引力有关。高适配价值的人，有很多热烈的追求者，他们可以合理地期望大多数人都会对自己有兴趣（Bredow & Huston，2008）。因此，他们能够坚持自己对伴侣的高要求——他们的确能实现。例如，绝代佳人对男人有非常高的标准要求；她们不单想要一个能成为好父亲的友善绅士，也不只需要经济实力雄厚的性感猛男，她们希望伴侣拥有所有这些理想的条件（Buss & Shackelford，2008）。如果她们的适配价值足够高，或许真能吸引到这么完美的伴侣。但如果她们高估了自己的期望值、盲目自信，就会不断地被人拒绝。于是她们可能重新调整对适配价值的认识，并对他人接纳自己的可能性重新做出估计（Penke et al.，2008）。

的确，对方是否可能接纳自己，是大多数人在择偶时需要认真思索的重要问题。比如对威斯康辛大学和德克萨斯农工大学的男生的调查发现，如果他们发现了一位漂亮的女生，在拿不准该女生的反应之前，很少有人（只有 3%）会请她约会（Muehlenhard & Miller，1988）。在请美女约会之前，几乎所有的男生都表示，他们或者会再等等，看看彼此是否有共同的兴趣爱好，或者如果没有自信的话，干脆什么都不做就放弃了。

显然，人们通常不愿意去冒被拒绝的风险。下面一项精巧的研究很好地说明了这一点，实验中大学男生必须选择观看电影的座位（Bernstein et al.，1983）。他们有两种选择：挤到临近美女的唯一座位上，或者独自一人坐到身边有很多空位的座位上。关键是有些男生认为两边屏幕放映的是同样的影片，而另一些男生则认为两边

放映的是不同的影片。我们来看看小伙子们的抉择结果。推测起来，大多数男生都希望能结识美女。然而，如果两边屏幕放映的是同一部影片，挤到美女身边就会招致被拒绝的风险；他们泡妞的意图太过明显，美女可能会叫他们“退回去”。不过，如果两边放映的两部不同的影片，男生们这样做就比较安心。挤到美女身边唯一的座位就坐，可能表示自己只是想看这部不同的影片，而并非受到美女的诱惑，如果美女此时还严词拒绝就会显得粗鲁无礼。实际上，当两边播放的是同一部影片时，只有25%的男生敢坐在美女旁边，但当两边的影片不同时有75%的男生敢这样做，因为此时他们的意图比较模糊，美女不太可能拒绝。而且，我们可以确信这些男生利用了这种不确定的情境来接近美女，而不是真想看另一部不同的影片，因为研究者不断交换两个屏幕上的影片。不管美女那边的屏幕放映的是什么影片，都有四分之三的男生挤坐在美女身旁！

一般而言，人们似乎注意到别人接纳和喜欢自己的可能性，他们更可能与那些愿意接纳而不是拒绝他们的人接近。不过最好的接纳来自那些挑剔讲究的恋爱对象，他们并非来者不拒。比如在快速约会中，急于要与遇见到的每个人都约会的人较之那些更有分辨力、更挑剔的人，配对成功的次数也更少；对每个人都说“yes”的人，人们回馈的“yes”却没几个。而只对有选择的少数人表现出兴趣的人，他们则对这些挑出的对象充满吸引力（Eastwick et al.，2007）。顺便提一下，人们“故作清高”的行为会造成什么样的结果，这方面最近的研究结果和传统研究相差很大。因为人们乐意被人喜欢，装作冷若冰霜却只对某个人略微有点兴趣，这是一种默默地吸引人的方法。一味故作清高没有什么作用。真正有用的是选择性地故作清高——也就是说，除了你想吸引的人之外，任何人想要得到你都是可望不可及的（Walster et al.，1973）。那些能付出代价拒绝大多数人却又能高兴地接纳我们的人，才是最有吸引力的未来伴侣。

不过，当其他条件相同时，不喜欢那些对我们露出欣赏之意的人也难（Curtis & Miller，1986）。设想你听到一位转校生的头一件事情就是他（她）已经注意到你并且真的喜欢你；作为回报，你不应该对他（她）产生好感吗？

显然，喜欢那些喜欢我们的人这一倾向是与吸引力的奖赏模型一致的。这一倾向还符合**平衡理论**（balance theory）的观点，该理论认为人们期望他们的思想、感情和社交关系能够保持一致（Heider，1958）。如果两个人彼此都喜欢对方，他们的感情契合可以说取得了“平衡”。如果两个人都讨厌对方也是一种平衡状态，但如果某人喜欢一个人但得到的回报是厌恶时，就是一种不平衡状态。如果涉及三个人结果会怎样？在一项研究中，大学生被试会遇见一位实验者，要么友好地对待他们，要么粗暴地对待他们（Aronson & Cope，1968）。随后，实验者的导师会走进来，对实验

专栏3.3

怎样搭讪——最好的开场白

在商店购物时，你不时会碰到在校园见过的美女或帅哥，当你们目光相遇时，他（她）可能正在对你热情地微笑。你想与他（她）结识，该说些什么呢？你需要的不只是说一声“嗨”然后期待对方的反应吧？或许说一些睿智的俏皮话比较合适：“你爸爸是面包师吗？你的这些面包可真不错啊。”

人们普遍认为幽默的试探是不错的开场白。的确，很多书建议你引用这些有趣的只言片语来成功搭讪（例如，Dweck & Ivey，1998）。然而请小心这些建议，否则结果可能适得其反。一项研究仔细地比较了3种不同类型的开场白的效果，故作幽默或轻浮的一句话可能是最糟糕的开场白。

我们先区分一下幽默的开场白、“无害的”中性开场白（如“嗨”或“最近还好吧?”）和忠实地表明兴趣的直接开场白（如“嗨，我有点尴尬，但我真想认识你”）。当女性观看录像中的男人使用这些开场白时，她们最不喜欢的是幽默的开场白（Kleinke & Dean，1990）。更为重要的是，如果一位男子在单身酒吧里使用中性或直接的开场白，有70%的次数得到女性的肯定回应，而幽默式的开场白成功率只有24%（Cunningham，1989）。带有性挑逗意义的开场白（比如“虽然我不是完美男人，但我敢打赌能让你在床上疯狂”）则往往会带来更糟的后果（Cooper et al.，2007）。不用比较都知道：简单地问声好不会显得做作或鲁莽，是最聪明的搭讪方法。

那么，为什么很多关于开场白的书充斥着轻浮的语句？原因很简单，作者是男性。如果女人在单身酒吧里向男人说出一句幽默的开场白，90%的次数会得到积极回应。实际上，女人说出的任何一种开场白对男人的效果都很好；有研究发现女人每次只说一声“嗨”就能搭讪成功（Cunningham，1989）。男人不会在乎女人使用什么样的开场白，这就使得他们反过来高估女人对幽默开场白的喜欢程度。

者的态度也是要么友好要么粗暴！然后大学生被试有机会帮导师做些事情。他们会怎样反应？如果这位导师友好地对待让大学生愉快的实验者，或者粗鲁地对待让大学生不快的实验者，这两种情况下大学生们都对这位导师更有好感——也就是说，这两种人际交往取得了平衡。这项研究基本上支持了人们偏爱在人际关系中保持平衡的观点。正是这个原因，如果我们获悉某人和我们一样厌恶其他人，我们就倾向

于喜欢与我们态度一致的人（Bosson et al.，2006）；我们还常常指望敌人的敌人就是我们的朋友，即使我们还没见过他们。

相似性：喜欢与我们相像的人

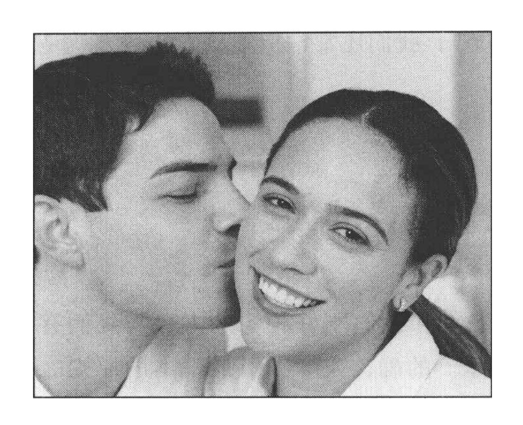
遇上喜欢我们的人具有奖赏意义。如果能遇上和我们刚好相像的人，与我们有同样的背景、兴趣和品位，也令人感到愉悦快乐。的确，人际吸引最基本的原则之一就是相像律：同性相吸（相类似的人彼此吸引对方）。谚语“物以类聚，人以群分”绝对是正确的（McPherson et al.，2001）。这类人际吸引的研究非常彻底、广泛，请看以下例子：

- 在密歇根大学，男转校生如果参加一项与陌生人交朋友的研究，就能获得免费住宿（Newcomb，1961）。在学期结束时，男转校生们的密友都是和自己有很多共同点的室友。
- 在普度大学，研究者刻意安排一些社会政治观点相似或不相似的男生和女生进行盲约（Byrne et al.，1970）。每对学生在学生会边喝饮料边聊天，相互了解。45分钟的盲约之后发现，观点相似的学生比不相似的更加喜欢对方。
- 在堪萨斯州立大学，13位男子挤在防空洞里并相处10天，期间不断地考评他们彼此之间的感情变化（Griffit & Veitch，1974）。结果发现能融洽相处的人都是有许多共同点的人，如果有可能，他们恨不得把那些与自己格格不入的人扔出去。以上研究表明，相像是有吸引力的。

有吸引力的相像种类

但我们谈到的相像具体指哪些类型呢？答案是几乎包括任何方面。不管是朋友还是恋人，幸福的伴侣在各方面都比随机选出的陌生人更为相像。首先就是在年龄、性别、种族、教育程度、宗教信仰和社会地位等人口统计学上的相像（Watson et al.，2004）。还记得你高中时最好的朋友吗？他们可能与你的年龄、性别、种族完全一样。人们甚至更可能出人意料地与和自己姓氏首字母相同的人结成伉俪（Jones et al.，2004）！

其次是态度和价值观的相像。如图3.6所示，伴侣间态度相同的程度和彼此的吸引力有着简单直接的关联：共同点越多，彼此越喜欢（Byrne & Nelson，1965）。注意曲线的走势，即使相像达到一定程度之后，吸引力并不会下降，所以“共同点太多”



吸引力受到人们相像程度的强烈影响。那些在出身背景、性格、长相吸引力以及态度上相像的人比不相像的人更有可能互相吸引。

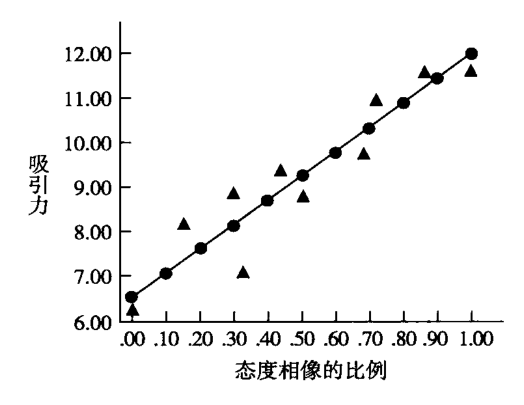


图 3.6 态度的相像和吸引力的关系

双方的共同点越多，伴侣就越喜欢彼此。

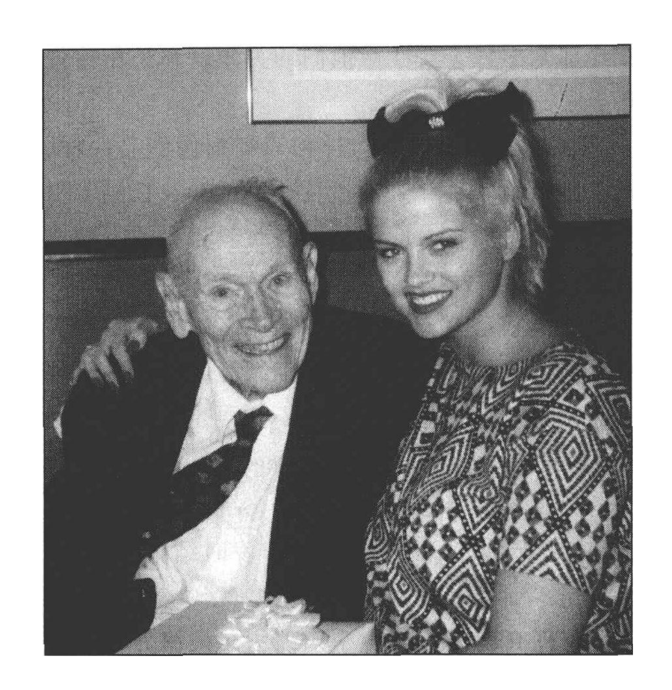
资料来源：Adapted from Byrne & Nelson，1965.

并没有什么危险。相反，就态度来说，两个人越相像，就越加喜欢彼此。最近的选举你投了谁的票？你和自己最好的朋友很可能投一样的票。甚至你在 Facebook 上的网友也往往和你有相像的品味，喜欢同样的书籍、电影和音乐（Lewis et al.，in press）。

最后，伴侣们还可能有着相似的性格。特别是在长期相处时，处事风格和人格特质相像的人往往能和睦相处（Gonzaga et al.，2007）。具体来看，性格相像的夫妻比性格不同的夫妻的婚姻更加幸福（Gaunt，2006）。值得注意的是，如果你的性格有一些令人讨厌的弱点，较之没有这些缺陷的人，与同样有这些弱点的人相处会令你感到更加满意，所谓“臭味相投”。如果你是个烦躁不安、忧心忡忡的人，你或许也想找另一个紧张兮兮的伙伴。快乐的人当然喜欢与快乐的人交往，但悲观的人更愿意与悲观的人接近，而不是那些有着阳光心态的人（Locke & Horowitz，1990）。安全型依恋一般更具有吸引力（正如专栏 3.2 所示），但一旦人际关系建立之后，你或许会发现和依恋类型相同的人在一起更加舒心（Strauss et al.，2008）。如果你是回避型，那么回避型的伴侣能满足你保持距离的愿望；但如果你是痴迷型，另一个依附、焦虑的人就是好搭配（Klohnen & Luo，2003）。

相异并不相吸

两个人越相似，就越喜欢对方。那么，为什么很多人相信“异性相吸”呢？是否存在共同点越少就越喜欢对方的例子？总的说来，答案是否定的。但有一些微妙之处需好好体会理解，尽管人们一般不会满足于不相似的（而不是相似）伴侣。不



这是一对快乐的新婚夫妻，1994 年结合的安娜和马歇尔（马歇尔在 14 个月之后离开了人世）。匹配是广泛的过程。他们提供给对方的优点或许并不类似，但人们通常和总体适配价值相当的伴侣配成对。

过，相像起作用的方式有时很巧妙，这点很重要，因为它可能误导人们认为相异也能相吸。

匹配是广泛的过程

我们已经认识到人们倾向于和那些长相相像的人配成一对。但另一方面，长相明显不般配的情况有时也会发生。在 1994 年，26 岁的《花花公子》年度女郎安娜嫁给了 89 岁的亿万富翁马歇尔。在这种情况下，伴侣们在很多方面并不相像，好像相异反能相吸。如果这样认为就太幼稚了，因为这样的伴侣实际上在更广泛的意义上进行了匹配，用长相换金钱，反之亦然。他们或许有着不同的优势，但在人际市场上都在寻找与自己身价整体相当的伴侣。人们往往和有着类似适配价值的人结合（Brase & Guy，2004），虽然他们彼此能给予对方的特定奖赏或许存在很大的差异（Shackelford & Buss，1997b）。

这种事情层出不穷。对一家网络交友服务机构的 22 000 名用户的调查发现，长相丑陋的男子（外貌吸引力最低的那 10% 的男士）每年需要多出 186 000 美元的收入，才能和英俊的男子（即外貌吸引力最高的那 10% 的男士）一样吸引到女性充分

的注意力；如果这些丑陋的家伙真能挣那么多钱，女性对他们的关注就和长相英俊的男子一样多（Hitsch & Ariely，2007）。

也许看上去不太浪漫，但名望、财富、健康、才能和长相等等都像商品一样，能用来吸引心仪的伴侣。如果我们把匹配视为一种广义的过程，不仅涉及长相吸引力，而且包括各种其他长处和特质，那么很显然，人们总是会与旗鼓相当的人配成一对，同性相吸（相类似的人彼此吸引对方）就发生了。

实际上，这种公平交易是演化心理学的核心观点。因为和健康、能生育的女人婚配更可能成功地繁衍下一代，自然选择大概促进了男性对年轻漂亮的伴侣的兴趣（Buss，2004）。年轻之所以重要是因为女性到了中年绝经后就不能再生育了，漂亮之所以重要在于它与健康的身体有大致的关联（Thornhill & Gangestad，2006）。所以，男性特别看重女性的姣好容颜（见图3.5），并且随着男性年龄的增长，与他们结婚的女性却比他们越来越年轻（Kenrick & Keefe，1992）：20多岁时结婚的男子，其伴侣平均要比他小2岁；但如果到50多岁才结婚，其妻子可能比他小15岁。

女性不必关心伴侣是否年轻，因为男性只要活着就有生殖能力。根据养育投入模型，女性与男性不同，她们应该找一位能够在漫长的孕期及哺乳期为她们遮风避雨、保护安全的伴侣（Feingold，1992a）；她们应该偏爱能保障母子幸福、拥有丰富资源的强势、社会地位高的男人。的确如图3.7所示，女性比男性更关心伴侣的经济状况（Buss & Schmitt，1993）。而且，女性对伴侣年龄的偏爱不会随着年龄增加而发生变化；女人终其一生都喜欢嫁给比自己略大几岁的男人（Buunk et al.，2001）。

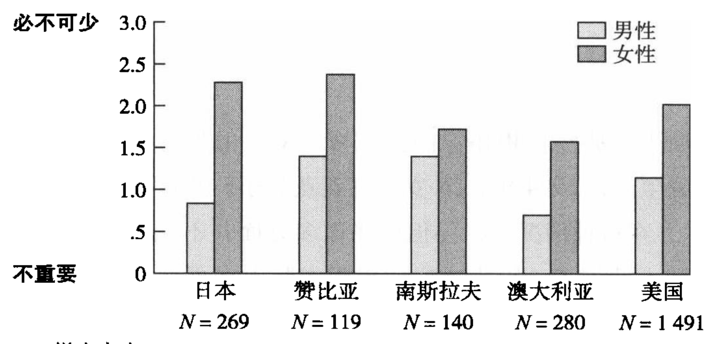


图3.7 爱人对良好经济状况的期望

在世界各地，女性比男性更在乎伴侣的经济状况。

资料来源：Buss & Schmitt，1993. Copyright © 1993 by the American Psychological Association. Adapted with permission.

所以，女性以年轻、美貌交换男性的社会地位、经济资源，这样的夫妻匹配就非常普遍（Mathes & Kozak，2008）。的确，全世界都这样（Koziel & Pawlowski，2003）。然而，这是演化压力造成的结果吗？文化论的倡导者认为女性之所以要通过伴侣来获取期待的资源，是因为她们被剥夺了独立获得政治和经济权力的机会（Wood & Eagly，2007）。但另一方面，如果女性确实拥有社会地位很高的工作，她们甚至更加（而非更不）喜欢资源丰富、强势剽悍的男人（Leone et al.，2003）。当这样的女强人在中年结婚时，并不像男人那样喜欢找更为年轻的伴侣（Kenrick & Keefe，1992）。即使女性在职场中取得崇高的声望，也不会表现出和社会地位高的男子类似的偏爱。

所以，女子以美貌交换男子金钱的这种婚姻匹配方式的起因并不确定。但不管是演化还是文化造成的结果，说到底匹配是一个广泛的过程，涉及各种资源和特质。如果“相异”看起来相互吸引，也许人们是在用一种优势交换伴侣的另一种优势，以便得到伴侣的类似的社会地位，所以正是他们类似的适配价值，而非任何外在的“相异”，使得他们彼此相吸。

专栏3.4
跨种族的亲密关系

大多数亲密关系都是在同一种族内发生的。但是，今天美国跨种族的婚姻比过去是越来越多了。约有7%的美国已婚夫妇是属于不同种族的（Armas，2003），这些现象引发了一个有趣的问题：不是说相像才有吸引力吗，现在怎么了？答案实际上很简单：这没什么奇怪的。如果不看他们不同的种族背景，跨种族的夫妇也受到普通人所受到的同样的动机影响。不同种族的伴侣在年龄、教育和吸引力上通常是相像的（Lewis et al.，1997），而他们的关系与其他大多数的亲密关系一样，也是建立在共同的兴趣和脾性相投的基础之上（Shibazaki & Brennan，1998）。那些与不同文化背景的伴侣相恋的人，通常在政治上不会趋向保守（Yancey，2007），他们所处的环境也可能有影响；与普通人相比，跨种族的伴侣有更多机会接触其他种族的对象（Shibazaki & Brennan，1998）。然而，总的说来，跨种族的伴侣和其他伴侣一样满足（Troy et al.，2006），他们亲密关系的运转方式也和普通人一样：伴侣双方相处时很快乐，堕入了爱河，这样两个更相像的人而非相异的人走到了一起（Gaines et al.，2006）。

发现差异需要时间

人们认为相异会相吸的另一个原因在于这样一个事实：两个人相识后，需要一段时间来充分了解彼此的共同点和差异。举一点来说，伴侣在相处一段时间后才能知晓自己的希望和期盼是否所托非人。例如，男性即使对女性一点也不了解，也会想当然地认为自己与美女有着更多的共同点，而面对相貌平平的女子则不会有这样的想法（Marks & Miller，1982）。初识时不管因何种原因（比如长相俊美或仅因熟识）而导致的吸引力，都会使我们期望对方具有和我们相像的态度和价值观（Morry，2007）。如果期望和现实不符，要纠正这种错误的认知往往耗时费力。

这一过程在纽科姆（Newcomb，1961）的研究中一目了然，他考察了住在寄宿公寓的转校生们的友谊发展过程。学生们见面后不久，他们最喜欢的室友是他们认为最像自己的人；刚见面时，他们的友谊主要受**知觉到的相像**（perceived similarity）的影响。然而随着时间的推移，学生之间的实际的相像在友谊发展的过程中起着越来越大的作用。当他们有了充分了解后，被试显然喜欢那些真正与他们相像的人，尽管在一开始并不是这样。

即使我们觉得很了解自己的伴侣，仍会出现意想不到的情况。根据伯纳德·默斯坦（Bernard Murstein，1987）的**刺激—价值观—角色**（stimulus-value-role）理论，我们会从伴侣那里得到三种不同类型的信息，它们会影响亲密关系的发展。当伴侣第一次相遇，彼此的吸引力主要建立在“刺激”信息基础上，包括年龄、性别、长相等明显的外部特征。随后就进入“价值观”阶段，吸引力取决于彼此态度和信念的相像程度，人们开始了解彼此是否喜欢同样的比萨、电影和度假方式（见图3.8）。再往后，“角色”的相容性才变得更重要，此时伴侣们最终发现他们在养育方式、事业、居家等基本的生活要务上是否一致。问题是伴侣们对彼此的政治观点、娱乐格调可以十分满意，但可能根本意识不到对于定居在什么地方、是否生养子女、生养几个存在根本的分歧。有时候重大的差异只有在婚后才凸现出来；尽管存在这些差异，夫妻仍可能生活在一起，但这并不是因为相异而相吸。

时间和经验的影响还表现在**致命的吸引**（fatal attractions）上。如果伴侣最初吸引人的品质逐渐变成最惹人厌烦、恼怒的特点，致命的吸引就产生了。例如，伴侣开始交往时看上去主动、风趣，可能到后来看上去却成了不负责任、愚蠢；一开始看上去的坚强执着到后来变成了专横跋扈。一开始很享受伴侣高度注意和奉献的人，到后来或许觉得这样占有欲太强而反感这些行为。这些例子中，令人厌烦的特征并非隐而不显的秘密，只不过人们领悟不到自己的判断会随着时间发生怎样的改变。重要的是，这类致命的品质往往是伴侣一方所没有的；最初看起来令人羡慕、渴望得到，但随着时间的推移人们认识到这些相异没有吸引力了（Felmlee & Flynn，2004）。

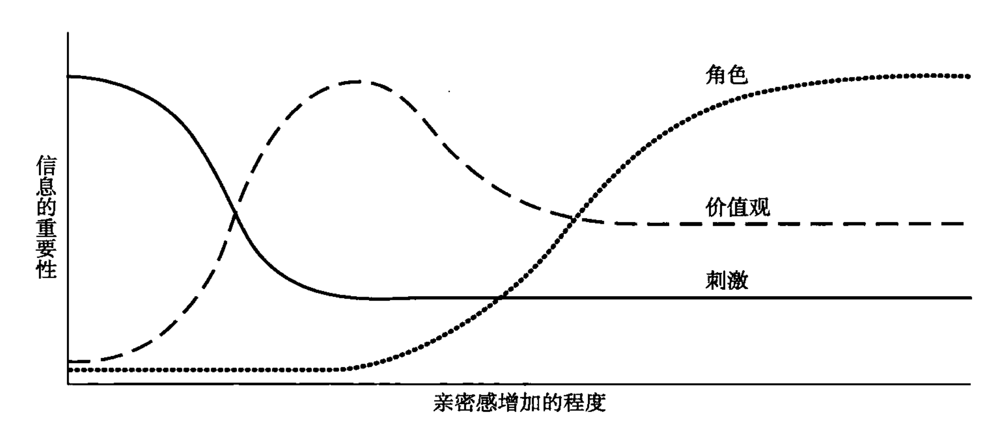


图3.8 亲密关系发展的三个不同阶段

默斯坦的刺激—价值观—角色理论认为，亲密关系的发展随着时间的推移，受到三种不同的信息影响，伴侣间彼此的了解也随之加深。

资料来源：Murstein，1987.

知觉到的相像对真实的相像：挥之不去的错误知觉

第三个微妙之处在于，我们很少真正地如自己认为的那般了解伴侣。即便是结婚很多年的夫妻，他们认为彼此有着许多共同点，但实际上并非如此。他们过高地估计了彼此的相像。耐人寻味的是，知觉到的相像程度和婚姻满意度之间的相关高于真实的相像和婚姻幸福之间的相关（Levinger & Breedlove，1966）。在某种程度上，人们似乎是和幻想中的伴侣（把伴侣刻画成类似于自己的精神配偶）结婚——他们爱上的是另一种人，而却认为自己的伴侣就是这种人（Montoya & Horton，2004）——当他们真正了解彼此在很多方面存在严重分歧时，或许会很失望。

这种把伴侣构造成美满形象的倾向有利于维持亲密关系，在第4章我们会详细探讨。另一方面，就知觉到的相像涉及的错误知觉来说，它也有助于解释为什么有时相异看上去也能相吸。如果努力营造这种错误知觉，人们可能觉知到根本不存在的相像，并被实际上和自己很不同的人所吸引。知觉到的相像的确能把人们聚在一起，至少能维持一段时间，即使他们之间的差异在其他人看来非常明显。

你就是我要成为的那种人

人们还仰慕那些有能力和才华的人，这种能力和才华是自己所没有并渴望拥有的。相像起作用的另一微妙之处在于，那些我们渴望成为的人对我们有吸引力。我们往往喜欢那些与我们的理想自我相像的人，即那些拥有我们期望得到却并不具备

的品质的人。这种倾向性比较复杂，因为如果那些人超过了我们的理想自我，而使我们相形见绌的话，就具有威胁意义和令人不快了（Herbst et al.，2003）。不过，只要其他人只比我们好那么一点点——那么他们带给我们的就是默默的鼓励而不是羞辱——我们就能被那些与我们当前状况的确有点差异的人所吸引（Klohnen & Luo，2003）。不要夸大这种微妙作用。最有吸引力的伴侣仍然是那些在很多方面和我们相像，但又拥有我们通过努力能实现的理想特征的人（Luo & Klohnen，2003）。这样的人根本不是与我们相左的"异性"。但是只要差距不是过大，或许我们更喜欢自己想要成为的那种理想式的人物，而不是与我们目前非常相像的人。

差异可能随着时间而减少

而且，亲密关系还能使人发生改变（Ruvolo & Ruvolo，2000）。随着时间的推移，夫妻双方在面临各种事件时体验到的态度（Kalmijn，2005）和情绪反应（Gonzaga et al.，2007）会越来越相似。有些差异是在夫妻共同体验到令人信服的经验时自动减少的，但也有一些是在伴侣有意识地寻求和谐和满足的过程中人为减少的（Davis & Rusbult，2001）。所以，相异并不相吸，但如果一对夫妻因相异以外的原因而待在一起，某些差异会逐渐消退。并且久而久之，新发现的相像会把伴侣们聚在一起，即使他们最初共同点并不多。

某类相像比其他相像更重要

要进一步探讨的微妙之处是，某些相像或许十分重要，而其他的相像（或者相异）可能无关痛痒。尤其是，如果伴侣在一些重要的议题上能和我们看法一致，这将特别具有奖赏价值。宗教就是这样一个议题：如果伴侣双方在宗教上都非常虔诚，共同的宗教信仰就非常有满足意义；而如果双方都不是积极的信徒，宗教上的相像就没什么影响，甚至有分歧也不打紧（Lutz-Zois et al.，2006）。因而，相异并不相吸，而且如果伴侣双方都不太看重这种差异的话，相异或许一点影响都没有。

家务和性别角色通常是属于有影响力的那类相像。同居的情侣对家务劳动的分派有分歧的话，比有着相似观点的情侣更可能分手（Hohmann-Marriott，2006），共同分担家务劳动的夫妻比家务分配不公平的夫妻对婚姻更加满足（Amato et al.，2007）。性别角色更相像的夫妻——而非相异，就如传统的观点所认为的那样——比那些在处事风格和才干能力上相差很大的夫妻婚姻更幸福（Gaunt，2006）。尤其是，和性别角色更为相像的配偶比起来，大男子主义的丈夫和女人味十足的妻子（他们显然有着不同的性别角色）彼此感受到的理解更少、情义更少，久而久之在婚姻中体验到的爱恋和满足也越来越少（Helms et al.，2006）。

另一方面，满足的伴侣彼此常在性格上存在一定程度的差异。态度和价值观的明显相像或许比性格的相像更为重要（Watson et al.，2006），这就引出了我们要讨论的相像及其影响的最后一条微妙之处。

"相异"还能相吸的一种方式：互补性

最后，有时不同类型的行为却能和谐共存。有助于我们实现自己目标的行为都是受欢迎的。如果伴侣双方有不同的技能，一方往往乐于让另一方在他的优势项目上发挥特长（Beach et al.，2001）。这样的行为就是取长补短，即**互补性**（complementarity），它能弥补我们的不足，因此具有吸引力。大多数互补性的行为其实是相似的：比如热情随和的人在得到热情幽默的回报时最为快乐。不过，互补性更确切的形式涉及伴侣双方的不同行为：支配与顺从。如果人们非常自信，会希望伴侣听从自己的忠告；其他场合下，如果人们需要帮助和建议，会希望伴侣能够给予（Markey et al.，2003）。如此，"相异"或许偶尔会相吸。

要建立有效率的、称心如意的互补性需要时间。例如，大学新生住在一起数周后，他们的人际交往并没有出现任何互补性的迹象；他们仍按自己的习惯来行事，没有发展出能适应其他室友风格的行为模式。然而，15周之后互补性就很明显了：室友如果冷漠、疏远，其他室友也与他保持距离；室友如果热情、随和，其他室友则回报以友好、和蔼；室友如果言听计从，其他室友就发号施令、掌控一切（Markey & Kurtz，2006）。相似的情形也出现在满足的爱情中：感到最多爱意和最少冲突的伴侣是那些在热情上相似而支配欲上不同的伴侣（Markey & Markey，2007）。如果伴侣一方要在亲密关系起带头作用，当另一方愿意顺从才最快乐。

我们不应过分强调这种互补性。人们会更加喜欢性格相似的人，而非性格不同的人，即使支配欲很强的人也更喜欢有主见的家伙，而非长期屈从顺服的懦夫（Markey & Markey，2007）。另一方面，如果你真正想达成某事，伴侣若能助你如愿那是最好了。（如果你们两人都慷慨大方、善解人意、信心十足，你们可以轮流以这种方式回馈对方。）归根结底，我们喜欢能使我们快乐、支持我们的伴侣，但我们讨厌使我们感到沮丧、阻碍我们的伴侣，这种相像和差异的混杂就形成了在夫妻间的各种最优组合（Baxter & West，2003）。而且，个人的成长和新奇的活动都具有奖赏意义，所以我们喜欢那些和我们兴趣不同（虽然并非不相容）的人，只要我们自信能与他们融洽相处（Aron et al.，2006）。需牢记的重点是，相像的伴侣可能比任何人都更能满足我们的需求。

相像具有吸引力的原因

遇见和我们相像的人通常是令人心安、具有奖赏价值的（Singh et al.，2007）。发现他人与自己相像令人快慰，提醒我们这样子是没有问题的。我们也往往赞成那些与我们相像的人；毕竟他们与我们一致，所以他们经常给我们一种聪明睿智、品性善良的印象（Montoya & Horton，2004）。但更重要的可能是，如果我们与他人有很多共同点，会期望彼此相处融洽；我们期望他们喜欢我们，这又使他们更讨人喜欢（Singh et al.，2008）。我们已经看到，相异看似相吸的原因或许有不少，但事实上我们的确是物以类聚、人以群分的。相像具有奖赏意义，而相异则没有。

障碍：得不到的就喜欢

最后一个影响吸引力的因素是人们努力克服障碍以实现期望。**心理抗拒**（reactance）理论认为，如果人们失去行动或者选择的自由，会奋力争取重获自由（Brehm & Brehm，1981）。因而，如果我们面临失去某种事物的危险时，我们可能反而想得到更多。

这一原理显然会影响我们对亲密伴侣的感情。在未婚的青年男女身上，研究者有时会观察到一种有趣的行为模式，叫做**罗密欧与朱丽叶效应**（Romeo and Juliet effect）：父母越是干涉子女的恋爱自由，他们彼此之间就会越加相爱。这或许不仅仅是简单的相关；久而久之父母的干涉对年轻恋人日益增加的狂热之爱起着积极的推动作用（Driscoll et al.，1972）。当然，这种效应并非总会发生（Leslie et al.，1986），但父母在禁止孩子与某人谈恋爱时，的确要三思而后行。如果父母的干涉使孩子产生了抗拒心理，父母就可能无意中使这位被禁止接近的对象反而更有吸引力了。这种情况下父母最好的行为或许是温和地表达自己的不满，或者干脆听之任之什么也不做。

另一种障碍发生在夜晚的酒吧里，就发生在人人要归家，酒吧要打烊的那一刻。如果你在寻找一位约会的对象，当酒吧就要关门而你或许又要再次形单影只时，你会觉得那位潜在的对象越来越有吸引力。实际上，当时间已不多，酒吧内还未找到玩伴的人会认为可约的异性比当晚早些时候更好看（Pennebaker et al.，1979）。这种现象和“醉眼朦胧”无关，人们不喝酒时也会发生同样的现象（Gladue & Delaney，1990）。不过，这只会发生在那些还在找寻恋人的人身上；已经拥有亲密关系的人不

会表现出这种行为模式（Madey et al，1996）。因而**打烊效应**（closing time effect）看起来是“得不到的禁果格外甜”的又一个例子。

男女两性期望的理想伴侣

我们就快要结束对吸引力影响因素的考察了，但还有重要的一点需要说明。前面我们曾谈到，男女两性对伴侣的长相吸引力和收入水平重要性的认识存在差别。然而，希望这些结果不会误导你，因为尽管存在这些差异，男人和女人对亲密伴侣一般都要求同样的品质（Buss et al.，2002）。我们来仔细看看男人和女人在亲密关系中期望得到什么。

在世界各地，人们评价未来的伴侣有三条基本标准（Tran et al.，2008）。如果可以选择，大多数人都期望伴侣有以下的特点：

- *热情和忠诚*，值得信赖、亲切友善、给予支持、善解人意；
- *吸引力和活力*，长相俊美、性感、外向；
- *社会地位和资源*，经济宽裕、生活安心。

所有这些特点都是值得拥有的，但它们并非同等重要，其优先性取决于我们追求的是较随便、短期的露水恋情还是忠诚持久的浪漫爱情。

男女两性对短期性伙伴的要求，远不如对长期伴侣的要求那么挑剔（Fletcher et al.，2004）。比如，在偶尔的风流韵事中，两性都能接纳在智力、热情和收入水平上比较低的性伙伴，但要做夫妻显然要求要高得多（Buunk et al.，2002）。尤其是女性在仔细考虑短期的情人时，只要情人有强壮的肌肉、性感、“能引起性激动”就可接受，不太亲切、可靠或通情达理都不太要紧（Frederick & Haselton，2004）。

但女性清醒地意识到那些充满魅力、富有男子气概的男性可以是令人无法抗拒的好情人，但常常不见得是能托付终身的好丈夫（Boothroyd et al.，2007）。女性挑选丈夫，更看重良好的品格而非英俊的外表。她们在思索持久的亲密关系时，更看重热情、忠诚、社会地位和经济资源标准，而不是外表吸引力和活力标准（Fletcher et al.，2004）。如果不能拥有所有这些特点，普通的女性更喜欢友善、体谅和富裕（不要求特别英俊）的男子，而不是英俊但贫穷，或者富有、英俊但冷漠、不忠的男子（Li，2008）。

男性的优先性则不同。和女性相同的是他们也看重热情和忠诚，但不同的是，在长期亲密关系中，他们更看重吸引力和活力而非社会地位和经济资源（Fletcher et

al., 2004)。普通的男性更喜欢没什么金钱、友善、漂亮的女子，而不是有钱但爱抱怨或温柔但丑陋的女子（Li, 2008)。

当然，我们在找寻亲密伴侣时，对这些标准的要求往往不得不折中。要找到（并赢得!）完美的伴侣来满足我们所有的期望是非常困难的。如果我们坚持要求自己的伴侣既要友善、体谅，又要非常俊美，还要富有阔绰，我们很可能会长期处在失望和沮丧中（Tolmacz, 2004)。所以，在评价未来的伴侣时，男人往往首先确保女友至少有普通的长相，然后再来寻找尽可能多的热情、友善、诚实、坦率、稳定、幽默和智慧等等特征（Li et al., 2002)。绝世容貌是男人所渴求的，但不如高水平的热情和忠诚重要（社会地位和经济资源屈居第三位)。女人往往首先确保男友至少有点金钱和前途，然后再来寻找尽可能多的热情、友善、诚实、坦率、稳定、幽默和智慧等等特征（Li et al., 2002)。金钱财富是女人所渴求的，但不如高水平的热情和忠诚重要，长相排在第三位。

男同性恋和女同性恋的行为表现类似，和异性恋的男女一样期望相同的事物（Kenny et al., 2005)。虽然上面给出的研究结果都是在美国获得的，但世界各地的人们表现都是一致的：对全球218 000名互联网用户的样本调查发现，他们在追求亲密伴侣时最注重的四个特征分别是智慧、幽默、友善和可靠。

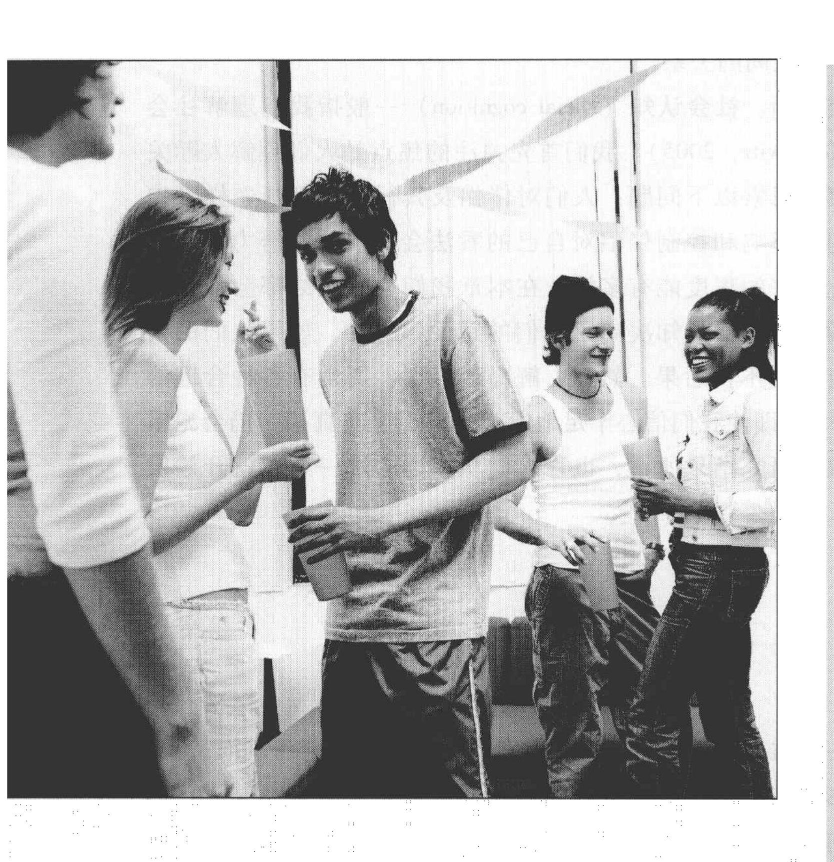
所以，综上所述，吸引力毕竟不是玄奥莫测的。男人专注于长相，女人专注于资源，但人人似乎都期望伴侣友善、随和、可爱和亲切，男人和女人在这方面没什么差别。只要女伴姿色中等，只要男伴金钱足够，两性都想尽可能得到更多的热情和忠诚。到目前如果还有什么奇怪的话，那就是女人不仅仅期望得到坚强的、强势的男人，而且还希望他们热情、友善和忠诚（Jensen-Campbell et al., 1995)。如果你是位不易动感情、大男子主义的男性，那么请注意了：如果在你的力量和权力之外表现出一些儿女柔情，女人会更为你陶醉。

请你思考

泰德向贝蒂做了自我介绍，因为贝蒂实在是位美丽性感的姑娘。但当泰德发现贝蒂有点多疑、以自我为中心和爱慕虚荣时，微微有点失望。另一方面，贝蒂的确很性感，所以泰德还是邀请贝蒂约会。贝蒂被泰德的名牌服装和大胆举止打动，迷上了他，但几分钟之后贝蒂就认为他有点爱出风头、傲慢无礼。不过，泰德有一场昂贵音乐会的门票，所以她同意与泰德约会。

依你看来，他们的这场约会以及未来发展会怎样？为什么？

第4章 社会认知



假设你身患重感冒，在家卧床不起，你的爱人一整天都没打电话了解你的情况。你感到很失望，为什么爱人不打个电话表示关心？难道不爱你了吗？还是说明爱人只是个以自我为中心、缺乏同情心、令人沮丧的对头冤家？抑或这正是爱人的可爱体贴之处，怕打扰你的休息？有很多可能的解释，你可以选择宽恕的理由、责备的理由或者折中的理由。重点是，选择权就掌握在你的手中；同一个事实可以有很多不同的解释。但不论你选择何种解释，你的判断都可能非常重要。其结果是你的认知既可能巩固也可能损害你们之间的关系。

在本章我们要考察这类判断。**社会认知**（social cognition）一般指我们理解社会现象的知觉和判断过程（Moskowitz，2005）。我们首先关注的焦点是人们理解人际关系的思维方式。我们将考察和思索以下问题：人们对伴侣及其行为的判断怎样影响亲密关系后来的发展；人们为影响和控制伴侣对自己的看法会作出何种努力；两个相识的人或者亲密伴侣彼此了解的程度能有多深。在本章我们自始至终都会强调人们对同伴关系知觉和解释的重要性：认知决定了人们的感受和行动。如果人们的判断一直能保持正确，则没有什么不良后果。然而，解释某一事件通常有各种合理的理由（正如上面的例子所示），即使我们信心十足地以为掌握了事实真相，仍会犯错误。的确，正如对第一印象的研究结果所示，也许人们从相遇的那一刻起就开始发生认知错误了。

第一印象（及以后）

第一印象很重要。第一次与人短暂的谋面后，对别人所形成的判断深刻而持久，初期的认知在数月之后还影响着人们的判断。在初次交往时如果十分厌恶某人，那么我们就会回避与他作任何进一步的接触（Denrell，2005）；如果这样，第一印象就是我们获得的唯一印象，显然也是对此人作出永久评价的依据。然而，即使发现了新朋友的其他特点，第一印象仍会持续地影响着我们的评价。研究者在正式安排大学新生的见面会之后发现，学生们最初形成的印象在9周后仍继续影响彼此的情感（Sunnafrank & Ramirez，2004）。

可以想见，有些第一印象是敏锐和正确的，而且会一直持续。有时并不需要多少时间就能明辨善恶好坏，如果判断正确就无需改变最初的知觉。另一方面，即使第一印象是错的，也仍会相当顽固地继续存在。不管对还是错，第一印象盘踞不去，这就是它如此重要的原因。我们先来看看它是怎样起作用的。

自遇见的一瞬间起人们就开始作出判断。这里的“瞬间”指1/25秒，这就是辨

认陌生人的面部表情是否愤怒所花的时间，只要39毫秒。[1]（Bar et al.，2006）。在约十分之一秒的更加耐心的考虑后，[2] 人们就能判断出陌生人的长相是否有吸引力、有多么可爱、是否值得信赖，这个判断的准确性和仔细审视该陌生人的面孔一分钟后得出的完全一样（Willis & Todorov，2006）。而只要观察该陌生人和异性5秒钟的聊天，人们就能确定他/她的外向程度、良知水平和智力高低（Carney et al.，2007）。人们妄下结论的速度太快，太快了。

人们对不同类型的人群都持有刻板化的第一印象，并且会把碰到的陌生人都归入各种类型，这样草率的判断就产生了。这一论断看似鲁莽，但却符合实际。试想：人无非男女，这样（正如在第1章所见）性别—角色的刻板印象就导致人们对男性和女性的行为有不同的期望。进而，一眼之下就能分辨美丑，这样（正如在第3章所见）人们想当然地认为俊美之人讨人喜欢。还有很多其他的人群分类类型：年轻人/老年人，黑人/白人，穿耳洞者/不穿耳洞者，乡下人/城里人等等不一而足，这都会让人作出草率误判。刻板印象的具体细节表现或许因人而异，但其作用方式大抵相同：使人先入为主地看待他人。而且，人们并不能主动控制刻板印象，却只会不自觉地受到它的影响，甚至有时还意识不到它的存在（Devine & Monteith，1999）。所以，即使人们主观上想保持不偏不倚、胸怀坦荡，某些对他人先入为主的感受仍会不请自来。

那么，只要与他人交往，我们就仍然会不断地妄下结论。请花点时间快速地评价具备以下特点的某个人：

妒忌、固执、挑剔、冲动、勤劳、聪明。

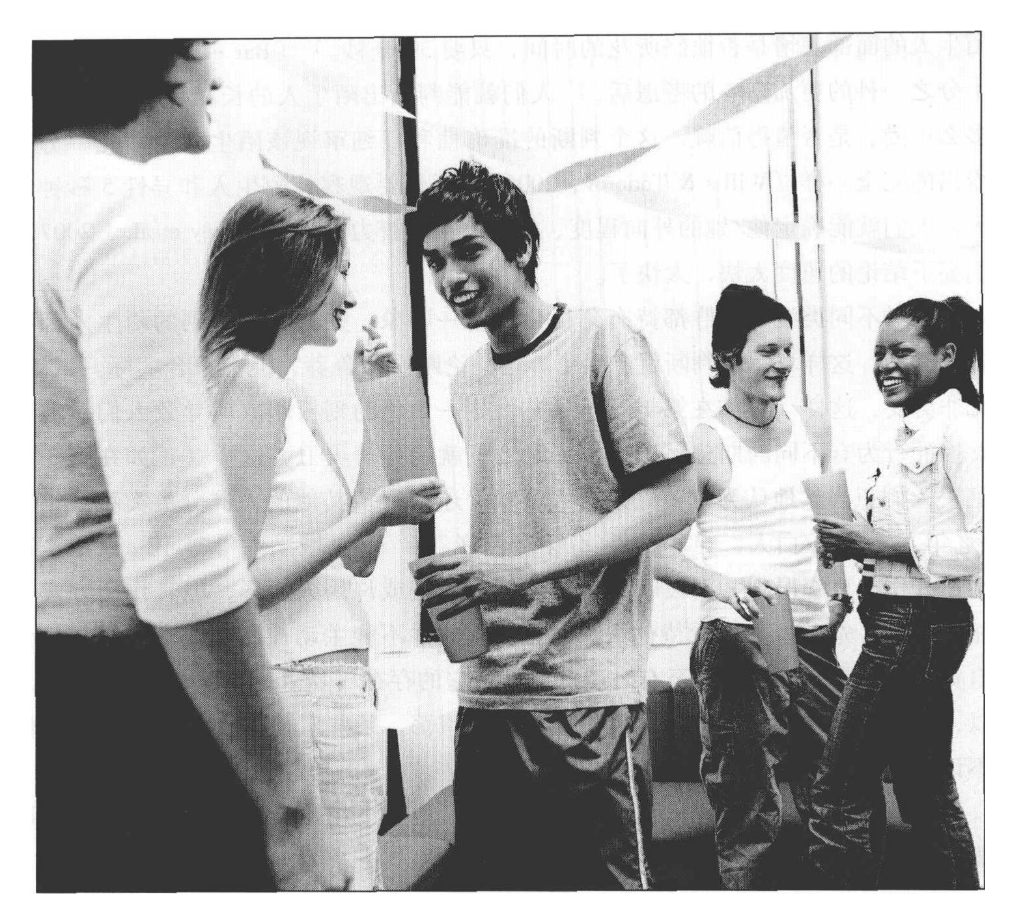
你愿意这个人成为你的同事吗？大概不太愿意。那么，再花些时间快速地估量具备以下特点的另一个人：

聪明、勤劳、冲动、挑剔、固执、妒忌。

印象好点了吧，是吗？后面这个人并不完美，但看上去能干且上进。问题的关键在于这两种描述只不过以不同的顺序给出了相同的信息，这就足以造成两种不同的印象（Asch，1946）。对他人的判断受到**首因效应**（primacy effect）的影响，从而使最先获得的信息印象深刻，即时印象和刻板印象一起，塑造出他人的整体印象。

1　1毫秒等于千分之一秒，所以，1秒的时间内如果过去了39毫秒，就还剩下1秒的96.1%的时间。

2　并非刻意欺骗，而是自然反应。



当我们首次与人会面时，很难客观公平地认识他们。相反，各种刻板印象和首因效应影响着我们对观察到的行为的解释。

首因效应能很好地说明为什么第一印象的作用如此强大：不论对错，快速形成的第一印象会影响人们对后来获得的信息的解释。判断一旦作出，就会影响人们选择和使用后来获得的信息——它经常以难以觉察的微妙方式起作用。普林斯顿大学的研究者（Darley & Gross，1983）让大学生被试观看一段录像，然后确定小女孩"汉娜"属于哪个社会阶层。录像有两套版本，有些人看到汉娜在校园里破旧的水泥地面上玩耍，然后回到了狭小暗黑的房间，从而认为她很贫穷；另一些人则看到汉娜在宽阔的绿草地上嬉闹，然后回到了宽敞明亮的豪宅，从而认为她很富有。当要求被试猜测汉娜在学校的成绩表现时，还好，没人认为富孩子比穷孩子更聪明；两组被试都认为她成绩一般（见图4.1）。然而，此后研究者又让被试观看汉娜参加智能测试的录像，汉娜的表现时好时坏，她有时能答对一些很难的问题，有时却在简单的问题上犯错。被试看的都是相同的录像，但糟糕的是，他们根据汉娜所属社会阶

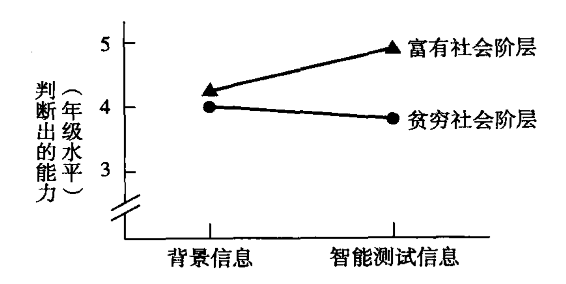


图4.1 先入之见影响人们对有关他人信息的解释

对一位小学四年级的女孩所属社会阶层具有不同预期的人们，即使观看到的是该女孩完全相同的智能测试表现，却对她的测试成绩得出迥然不同的结论。认为女孩富有的人比认为贫穷的人评判出的成绩表现更好。

资料来源：Darley & Gross，1983.

层的印象作出了迥然不同的解释。认为汉娜贫穷的被试指出了她犯的错误，并判断她的智能差于平均水平。而认为她富有的被试却注意到她的成功之处，并评价她的智能远好于平均水平。由于对汉娜所属社会阶层持有不同的先入之见，从而对同一个行为作出了迥然不同的解释，得出了迥然不同的结论。请注意这一过程是多么微妙：被试并不是在只知道汉娜所属社会阶层之后就草率地得出有偏差的判断，这样的错误很容易觉察。但汉娜所属社会阶层的印象显然逗留在他们的大脑中，歪曲了对她后来行为的解释。他们可能很自信地作出这些错误判断，并且认为非常公道。两组被试都能挑出汉娜测试时的一段表现（符合他们先入之见的那部分），认为自己作出的判断完全正当有理，却从未意识到：第一印象与他们不同的其他人，观看着同样的录像，却得出了完全相反的结论。

因此，第一印象影响着人们对随后获得的信息如何解释，也影响着人们对新信息的择取。如果要检查对别人形成的第一印象是否真实，人们更有可能去寻找可以证实自己信念的信息，而不是查找证明自己错误的资料。也就是说，人们常常会表现出**验证性偏差**（confirmation biases）：他们常常寻找那些能够证明自己正确的信息，而不是那些证明自己错误的证据（Snyder，1981）。比如，假若你要对一个同学进行面试，以确定他/她是否是个善于社交的外向型的人，你可能要提一些问题。有些问题是中性的（如“举止友善、心态开放的优点和缺陷是什么？”），还有些问题倾向引发内向的反应（如“喧闹聚会的哪些方面会让你讨厌？”），另一些问题则可能带来外向的回答（“如果要增加聚会的活跃气氛，你会做些什么？”）。你会怎样进行提问？如果你和大多数人一样，你就会选择那些能证实你预期正确的问题。

当研究者要求一些被试查明某位陌生人是否外向，而要求另一些被试查明此人

是否内向时，上述的一幕就发生了（Snyder & Swann，1978b）。两组面试者采取了两种截然不同的调查方法，提的问题都是可能使他们得到符合自己预期的行为实例。实际上，面试者的偏差非常严重，以致那些听面谈磁带的人也根据面试者的先入之见判断陌生人的内、外向性。

确实，验证性策略的问题在于它引出了符合人们先入之见的、一面倒的信息，其结果是，人们很少正视那些能证明第一印象错误的明确证据。因而，人们不仅会坚持那些错误的轻率判断，而且还常常以为自己对他人的看法正确无误。的确，大多数人对他人的看法都会表现出过度自信（overconfident）的倾向，犯了许多错误而不自知。举一个例子，在你和情人开始恋爱之后，你可能很自信地认为，随着时间的推移会了解情人的性爱历史。你可能会越来越确信自己知道伴侣过去有过几个情人，是否身患性病。但很显然，你不太可能像你自己认为的那般了解情况。在奥斯汀的德克萨斯大学进行的研究表明，人们并不能像他们认为的那样，能准确地估计到新结识的朋友身患艾滋病的风险（Swann et al.，1995）。当新的亲密关系刚建立时，人们是非常自信的，随着关系的发展只会变得更盲信（Swann & Gill，1997）。彼此越熟悉，人们会越加确信自己非常了解伴侣，但实际的准确性并没有增加（见图4.2）。

总之，第一印象之所以影响人们是因为最先了解到的信息能够：（1）把人们的注意力导向某类新信息；（2）影响对后来获得的新事实的解释。最终结果是导致人们不能客观公平、不偏不倚地处理来自他人的信息。相反，这些已存的观念（不管是简单的刻板印象抑或草率的第一印象）影响了人们对所遇到的新信息的选择和采用。人们常常轻松随意地忽略掉证明自己错误的证据，却一点也意识不到。人们没有

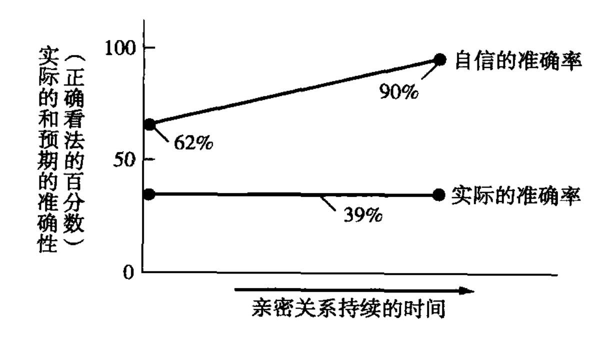


图4.2 人际关系发展过程中的准确性和（过度）自信

在亲密关系开始之初，人们会认为自己了解新伴侣的性爱历史，但实际情况并非如此。随着时间的推移，人们非常确信自己熟悉了伴侣的所有事实，但实际上准确性并未提高。

资料来源：Swann & Gill，1997.

丝毫犹豫，仅仅根据那些支持自己看法的事实就盲目地相信自己对他人的判断，犯错的次数远比人们认识到的要多。

当然，随着时间的增加和经验的积累，对伴侣的了解会加深。亲密程度的标志之一就是对伴侣私人情况的了解，随着伴侣彼此熟悉程度的增加，第一印象肯定会发生变化（Kammrath et al.，2007）。然而，在人际关系的各个阶段，已存的信念都会发生影响，这也是我们要强调的基本观点。甚至那些站不住脚的第一印象，改变起来也比理论上认为的要困难得多，因为第一印象会影响后来的思维。随着亲密关系的发展和对亲密伴侣了解的增多，情况会怎样？这一模式仍然会持续：第一印象的阴影挥之不去，人们或许依旧见其所乐见，听其所乐闻，常常对自己的错误判断信心十足。

的确，对恋人和朋友现存的信念毫无疑问比当初结识时的第一印象强大得多。对亲密伴侣的了解使人们掌握了大量的信息，但（因为这些信息对于我们相当重要）人们或许会发现很难看清楚自己的伴侣，所谓当局者迷。比如，是你还是你的父母对你的恋爱前景预测得更准确？如果让大学生本人、室友和父母来预测该学生恋爱关系的将来发展，很显然，父母和室友作出的预测都要比大学生本人预测得更准确（MacDonald & Ross，1999）。你或许认为人们能对自己的亲密关系作出最好的判断，但当事人只关注自己亲密关系的优点而忽略了缺点；因而，他们就会自信乐观地预测自己的亲密关系会比实际上持续更久。父母和室友则相对冷静而公正，虽然对预测不是很有信心，但对亲密关系未来的预测却更为准确。实际上，对异性恋爱关系预测最准确的往往是女当事人的朋友（Loving，2006）。如果她的朋友赞成这段恋情，就很有可能持续（Sprecher & Felmlee，2000），但如果他们认为这段恋情注定要失败，就可能真的告吹（Etcheverry & Agnew，2004）。

因而，那些干扰人们对新结识者的知觉的因素，如过度自信、验证性偏差和先入之见，在已经建立的人际关系中也会产生影响。当然，人们对自己的人际关系并非完全懵懂无知。如果人们以一种谨小慎微的心态来认真评价自己的亲密关系，当然比在浪漫的心情下预测爱情的未来发展要更加准确。但如果人们投身到亲密关系之中，并希望永远持续，就很难保持冷静的头脑。如果人们要努力保持亲密关系的完好，就特别容易受到验证性偏见的影响，从而找到一些证据以保持对伴侣乐观的错误知觉（Gagné & Lydon，2004）。

所以，人们对自己人际关系的知觉并不像他们认为的那样能做到置身事外、直截了当（见专栏4.1）。并且，不管这种认知是对时错，对后来亲密关系的情感和行为都有相当大的影响，这点我们接下来会详细探讨。

专栏4.1

社会认知仓促引起的错误

人际关系社会认知的一个重要特征是，当我们与他人交往时，很多事情都是匆匆忙忙完成的。人们若能以一种谨小慎微的态度来稍作停顿，思考和分析所掌握的资料，就能作出最好、最准确的判断。如果仓促地作出草率的判断，并且（因为忙碌或分心）没有重复检查所作的推论，我们就可能会犯更多的错误（Gilbert，1989）。不幸的是，社会交往就是这样一种活动，使人们无法仔细评判和纠正对他人的错误印象。人际交往中，当我们正思考下一句话说什么时，就无法琢磨我们知觉的准确性，错误的判断也就不知不觉地产生了（Osborne & Gilbert，1992）。

当局者迷，旁观者清，观察者可以仔细地分析发生的事件（Pontari & Schlenker，2000），而当局者在仓促间就会犯下很多错误。所以，室友和朋友之所以能更敏锐地评价你的恋情，是因为他们目睹了你和伴侣间的交往，大多数情况下能比你更仔细地思索你们的交往。

知觉的力量

人们对自己的亲密关系和伴侣的判断似乎自然而然地发生，好像这是我们看待自己所面临情形的唯一合理的方法。人们很少意识到自己持有的观点往往都是通过选择而采纳的，作出的这种选择进而会提高或降低亲密关系的满意度。

伴侣的理想化

在理想的爱情关系中，你在寻觅什么？正如在第3章所看到的，大多数人希望自己的伴侣热情而诚信、忠诚而多情、俊美而活泼、富有而强大。人们对爱人的满意度取决于他/她接近这些理想的程度（Tran et al.，2008）。但人们得到的与理想中的却总有些差距。那么，人们究竟要怎样才能与爱恋自己的人快乐相处呢？

一种方法是对自己的伴侣构建善意和大度的认知，突出他们的美德而缩小他们的缺陷。人们经常以积极错觉（positive illusion）来判断自己的爱人，尽可能地用积极眼光来描述伴侣（Holmes，2004）。这种“错觉”混合了对伴侣现实的认识和理想

化了的知觉。他们并不会忽视伴侣真实的缺点，只是认为这些缺憾并不如其他人认为的那么重要（Murray & Holmes，1999）。例如，满意的夫妻都认为伴侣的缺点是局部的、有限的瑕疵，远不如他们的优点和长处重要和有影响力（Neff & Karney，2003）。他们还认为伴侣的积极品质非常特殊，比他们的缺点更为罕见、独特，而缺点则是人们普通存有的陋习（Goodfriend，2004）。所以，忠诚的爱人往往了解所有的实情，但作出的解释却与众不同（Gagné & Lydon，2003）。他们将伴侣理想化，比其他人更积极地评价伴侣，甚至比伴侣对自己的评价还更为积极（Murray et al.，1996a）。

对爱人持有这么高的看法是否会带来危险？如果伴侣不符合这样积极的评价，是否必然使人沮丧？答案取决于积极错觉与现实的不符合程度有多大（Neff & Karney，2005）。如果人们硬要自欺欺人，在伴侣身上虚构出令人期待的品质，结果注定是要幻想破灭的（Miller，1997b）。新婚燕尔的夫妻如果发现伴侣并不如当初想象的那么美好，其不满情绪会日益增加（Watson & Humrichouse，2006）。另外来看，如果人们了解伴侣各方面的情况，但却能以一种善意、大度的方式来进行诠释，这样的"错觉"就对亲密关系十分有益。将自己的伴侣理想化，人们就会先入为主地以一种积极方式来评价伴侣的行为，更愿意致力于维护好自己的亲密关系（Murray et al.，1996b）。另一方面，如果我们能被自己认为如此称心如意的伴侣所爱，毫无疑问会增强我们的自尊（Murray et al.，2000）。我们能慢慢地让伴侣相信，他们实际上正是自己所信任的最优秀的人，因为我们的高度评价也会提高他们的自尊（Murray et al.，1996b）。总之，随着时间的推移，理想化的爱人形象总是和更多的满意、爱情、信任和持续的亲密关系联系在一起（Miller et al.，2006）。

此外，保护自己免遭幻想破灭的聪明方法是：随着对伴侣了解程度的增加，不断调整自己对理想伴侣的期望，这样，对伴侣的期望标准就能切合伴侣的现状（Fletcher et al.，2000a）。在某种程度上，人们能随心所欲地决定伴侣已拥有的品质正是自己所期待的。

因而，选择乐观地看待事物——认为伴侣已经做到最好——不断调整对伴侣的希望和标准以符合客观实际，我们就更加可能与当前的伴侣愉快相处。的确，伴侣心里一般都清楚我们在美化他们，但往往希望我们这样做（Boyes & Fletcher，2007）——而作为回报，我们也从伴侣那里得到积极、善意的认知评价，这就是双赢！

归因过程

人们的喜怒哀乐还受到解释伴侣行为时所选择理由的影响。**归因**（attribution）

就是指人们对事情发生的原因（特别是指人为什么要做或者不做某件事情）提出的解释。归因能确定事件的原因，强调某些因素的影响并忽视其他因素的作用。对这类问题的研究很重要，因为大多数日常生活中发生的事件通常有很多可能的解释，这些解释的意义相差甚远。我们可以强调个体内部的影响因素（如人格、能力或者努力），或者强调外部的影响因素（如个体所面临的情境或环境）。比如，或许你已经注意到，考试成绩好的学生通常把成功归结于内因，如充足的准备和自己的能力；那些成绩不好的学生则把失败归罪于外因，如试题太难或评分不公（Forsyth & Schlenker，1977）。事件的原因可能稳定而持久，如人的能力；也可能*易变*而短暂，如心情会起伏不定。原因还可进一步分为*普遍的*，影响生活的方方面面；或者*特殊的*，只影响少数方面。因为存在以上种种区分，对某一事件的各种不同解释或许看上去都有道理。在亲密关系中，相互依赖的伴侣可能对很多生活事件都担有共同的责任，对因果的判断就格外复杂。

尽管如此，人际关系的归因研究发现三个普遍存在的现象。首先，尽管伴侣之间有着深入的了解，仍然会受到强烈的**行动者/观察者效应**（actor/observer effect）的影响。他们对自己行为的解释，与对观察到的伴侣的类似行为的解释完全两样（Malle，2006）。人们常常能深切地感受到影响自己行为的外部压力，因而对自己行为的解释容易作出外部归因。但他们注意不到同样的环境也会影响他人，从而在解释他人的行为时，常常归因于他们的内部原因，如意图或性格。这一现象对亲密关系的启发意义在于：它使伴侣们忽略了他们在彼此身上观察到的行为正是自己所引发的。在吵架的时候，如果一方想："她这样做真令我生气"，另一方可能这样想："他脾气这么暴躁，真该学学如何控制自己了"。这种偏差相当普遍，几乎人际交往的任何一方对彼此具体的行为表现都有相当程度的共识，但在解释行为的原因时却可能各执一词（Robins et al.，2004）。更糟糕的是，伴侣双方可能意识不到彼此归因上的这种差异，每个人都可能认为另一方会像自己一样看问题（Harvey et al.，1978）。如果伴侣有意识地去努力了解对方的观点，行动者/观察者效应就会减少（Arriaga & Rusbult，1998），但很少会完全消失（Malle，2006）。最保险的策略是在心中这样假定：即便是你最亲密的伴侣也很少能真正理解你所有行为的原因。

其次，尽管伴侣彼此之间有真爱，也可能表现出**自利偏差**（self-serving bias），欣然地把成功归功于自己，而极力推脱自己在失败中的罪责。事情顺心时人们很容易认识到自己所起的作用，而情况变糟时则喜欢寻找外部理由。因而，虽然伴侣们不会告诉对方这一点（Miller & Schlenker，1985），但是当双方如胶似漆时，则常常认为自己居功至伟；当双方反目成仇时，则认为自己仍无可厚非（Thompson & Kelley，1981）。这一现象有意思的地方是，人们都能估计到他人的自利偏差，而看

不到自己也会有偏差（Kruger & Gilovich，1999）。大多数人都能轻易地认识到别人对功劳过分的自居，对失败苍白的托辞；但却认为自己类似的、自利偏差式的认知明智而准确（Pronin et al.，2002）。这部分地是因为即使在自己的善良意图没有实现的情况下，人们仍能清醒地意识到它，并给予充分的肯定；而判断别人则仅仅依据他们的行为，完全无视他们行动的意图（Kruger & Gilovich，2004）。

这一现象发人深思，且来看看它是怎样发生的。设想郭靖上床睡觉时想道："我敢打赌明天黄蓉躺在床上看到早餐时肯定很高兴。"他打算为黄蓉做点什么，并为自己是个体贴周到的伴侣而沾沾自喜。但当他睡过了头，不得不飞奔去上班，根本没有任何善意之举，却可能仍感觉良好：毕竟自己有颗为对方着想的心。相形之下，黄蓉只能从郭靖的行动来评价他；她又不会读心术怎能懂得郭靖心中所想，这里没有任何证据证明郭靖的好心好意。信息来源的不对称使郭靖认为自己是位比黄蓉（或任何人）所能得到的要更体贴的伴侣。（还记得那些你想对亲人说出却未曾表达的感激吗？你或许为自己曾找机会向他们表达而认为自己是个感恩的人，但失望的亲人却未曾感到你的一丝谢意，认为你的所作所为简直就是个白眼狼！）

在社会生活中，这种微妙的心理过程使得人们对事件习惯性地作出自利式的解释。事实上，如果伴侣认为他们非常亲密，存在于彼此的自利偏差就比与其他人相处要少得多（Sedikides et al.，1998）。尽管如此，在幸福满意的亲密关系中仍存在自利偏差。特别是发生争吵时，夫妻都倾向于认为争吵是对方的过错（Schutz，1999）。如果发生了婚外情，人们往往认为自己的风流韵事不过是无伤大雅的逢场作戏，但却认为对方同样的出轨行为伤风败俗、令人痛彻心扉（Buunk，1987）。

所以，伴侣们各自不同的视角使得自己能更好地开脱错误，而不会同样地原谅朋友或爱人所犯的错误。他们还倾向于认为争执和冲突是对方首先挑起的。大多数人觉得自己很好相处，但对方有时难以忍受。这种知觉无疑影响深远。的确，第三个重要的现象就是，伴侣双方总的归因模式能决定亲密关系的满意程度（Fincham et al.，2000）。幸福的爱人对伴侣行为的归因都是能改善关系的。认为伴侣的积极行动都是刻意的、习惯的，还能据此推断伴侣在其他情境下的行为。也就是说，幸福的配偶对彼此的积极行为都通常给以内部的、稳定的、普遍的归因。他们也倾向于淡化彼此的过失，认为它们是偶然的、特殊的和局部的。因而，消极的行为都通过外部的、易变的、特定的归因而得到谅解。

通过这种归因方式，快乐满意的伴侣放大了伴侣的亲善之处而缩小了伴侣的冷酷方面，并且只要伴侣的不端举止的确仅仅是偶尔之失，那么这些善意的解释就能使双方愉快相处（McNulty et al.，2008）。但痛苦不满的伴侣反其道而行之，夸大了坏处而缩小了好处（Fincham，2001）。不幸的伴侣作出了维持苦恼的归因，认为伴

侣的负面行动都是故意的、习惯性的，而正面行动都是无心的、偶然的（见图4.3）。所以，幸福美满的伴侣常以君子之心来衡量彼此，从而能快乐相处；而痛苦不满的伴侣则以小人之心来忖度对方，那么不管双方表现的怎样好都不能令人满意。即使苦闷的夫妻彼此示好，但双方都会认为对方的体贴只不过是消极常态中短暂的、不具代表性的片刻安宁。当善意被看做是偶然的，伤害被看做蓄意的，亲密关系就很难得到满足。

这种自我打击式的归因模式发生的原因何在？依恋类型有其影响作用。安全依恋型的人倾向于宽容地采用改善关系的归因，而不安全型的人则更为悲观（Pearce & Halford，2008）。具体来看，依恋的两个基础维度似乎有不同的作用：高忧虑被弃的人更易于责备伴侣的不当行为，而回避亲密的人对于伴侣的体贴行为根本不放在心上（Collins et al.，2006）。高神经质的人也比其他人更可能作出维持苦恼的归因。不过，各种不同的沮丧事件都会使人逐渐消极悲观地来看待问题（Karney & Bradbury，2000）。有一点是清楚的：不良的归因方式会引起更多的纠纷和降低解决问题的效率，从而导致了那些本可避免的失落和不满。人们能随意选择各种不同的观点来解释伴侣的行为，既能让亲密关系变得惹人喜欢、宽容大度，也会使亲密关系变得痛苦悲观、每况愈下——幸福的亲密关系最终取决于这两种归因的选择。

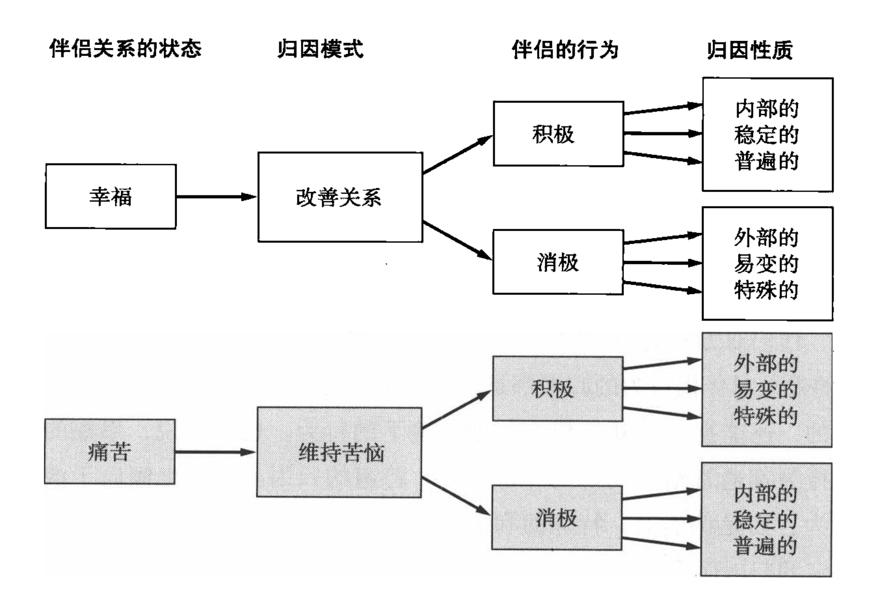


图4.3 幸福伴侣和痛苦伴侣所作出的不同归因

改善关系的归因让伴侣肯定体贴、慷慨的行为，宽恕令人不悦的行为，认为它是一时的过错。维持苦恼的归因刚好相反，责备伴侣的不合心意的行为，却并不肯定伴侣的良好举止。

资料来源：Brehm & Kassin，1990.

记 忆

对亲密关系当前事件的知觉，显而易见影响深远。人们对已经发生过的事情的记忆在影响亲密关系方面也一样重要。

人们往往以为自己的记忆是对过去事件的如实表征。特别地，人们可能会信任生动的回忆，因为它们看来如此确凿而具体。但一项历经数年的研究清晰地表明，随着新事件的发生，即便是生动形象的记忆，人们也会对其进行篡改和更新（Schacter，1996）。所以对过去事件的记忆往往混杂着过去已经发生了的和最近才知悉的信息。心理学家用**重构性记忆**（reconstructive memory）这一术语来描述随着新信息的获得人们不断地修订和改写记忆。

重构性记忆影响着亲密关系。举一点来说，伴侣彼此目前的感情会影响对共同往事的记忆（McFarland & Ross，1987）。如果当前幸福，人们倾向于忘记过去的不愉快；但如果伴侣痛苦，亲密关系在走下坡路，人们会低估过去曾有的幸福和情意。记忆的这种策略有助于人们适应环境，但常使人觉得自己的亲密关系一直比实际上的更稳定、更可靠——这会让人滋生有害的过度自信。

错误记忆好的一面是，伴侣能对未来保持乐观。任何时间点，满意的爱人都还可能记得过去曾发生过的一些问题，但这些最近都得到了改善，所以他们现在比过去更幸福（Karney & Frye，2002），未来看上去也一片光明（Newby-Clark & Ross，2003）。这一现象值得注意的是，如果你纵向追踪这些幸福的配偶，即使他们彼此的满意程度日渐削弱而不是增加，他们仍会再三地告诉你这一点（Frye & Karney，2004）。显然，通过记忆亲密关系中那些并没有发生过的新近改善，伴侣们比其他情况下更为幸福。

如果像这样重构历史，亲密关系中的伴侣一般会一起努力构造共同经历过的生动故事，这比任何单方独自的记忆更加丰富、具体（Wegner et al.，1991）。每一方或许都能说出某些事件的细节，而他们共同的回忆内容可能相当广泛。

这些记忆也是他们对新事件作出共同反应的基础。伴侣们叙述的亲密历史故事，会影响后来现实生活中双方对交往所作出的解释（McGregor & Holmes，1999）。引人注目的例子是，一项研究仔细检查了伴侣双方对过去的记忆（Buehlman et al.，1992），研究者能据此准确地预测三年后哪对夫妻会离婚。婚姻关系陷入危机的夫妻对亲密关系早期岁月的回忆，比可能维持婚姻的夫妻的回忆更缺少关爱；他们记得的多是混乱不堪的求婚、相互一致性太少和最后完婚时更大的失落。这种回忆可能反映了过去的真实。但是，现在重温这些记忆，这些夫妻显然会使自己的将来遭遇更大的挫折（McGregor & Holmes，1999）。正如其他知觉一样，人们叙述的故事、重温的记忆都会影响后来的解释、情感及亲密关系中的行为（Oishi & Sullivan，2006）。

关系信念

人们还带着人际关系的固有信念步入亲密关系。这些信念以心理结构的形式组织起来。心理结构又叫图式（schemas），能对人际关系的知识进行系统化的归档，更重要的是，能据此提出连贯一致的假设说明人际关系是如何运行的（Solomon & Theiss，2007）。在人际关系图式中有一套很常见的相互关联的信念，即**浪漫主义**（romanticism），浪漫主义者认为爱情应该是选择伴侣的最重要的依据（Weaver & Ganong，2004）。他们认为：（1）与伴侣的爱情是完美无瑕的；（2）每个人只能有一个完美的“真”爱；（3）真爱能克服一切障碍；（4）一见钟情是可能存在的。这些浪漫信念显然能为刚建立的亲密关系增添一抹玫瑰色彩——浪漫情侣比不浪漫的情侣体验到更多的爱意、满足和忠诚——但随着时间的推移会慢慢削弱（Sprecher & Metts，1999）。现实中的亲密关系很少能满足这么高的期望。

至少浪漫信念看起来相当有益，其他一些信念则显然有害。人们对亲密关系本质属性的错误认识具有负面作用（dysfunctional），也就是说，它们对亲密关系的质量有不利影响，使伴侣对亲密关系更不易满足（Goodwin & Gaines，2004）。什么样的观念有害呢？应警惕以下六个观点：

- 争吵具有破坏性——争吵就表明伴侣爱自己还不够深。如果彼此深深相爱，就不会发生任何争执。
- “读心术”很重要——真正彼此关爱的伴侣仅凭直觉就能知道对方的需要和偏好，根本不需要告知对方自己的所思所想。如果必须告诉伴侣自己的想法和愿望，那只说明伴侣爱自己还不够深。
- 伴侣是不会发生改变的——一旦亲密关系变糟，就无法得到改善。如果爱人曾伤害过你，毫无疑问还会一而再，再而三地伤害你。
- 每一次的性生活都应该是完美的——只要爱情是忠贞的，每一次的性生活都应该是神奇美妙、令人满足的。伴侣应该经常渴望并为性生活做好准备。
- 男人和女人就是不一样——男人和女人的性格和需要非常不同，很难真正理解对方。
- 美好姻缘天注定——根本无需努力来维护美满的夫妻关系。夫妻要么彼此脾性相投、快乐到老，要么格格不入、争执一生。

数年前就有研究者识别出这些有害的观点（Eidelson & Epstein，1982），此后陆续有研究发现这些观点导致了人们亲密关系中的困扰和不满（Fitzpatrick & Sollie，1999；Knee et al.，2003）。这些观点是不现实的。如果争吵的确发生——争吵总是会发生的——持有以上观点的人就会认为事态极其严重（Franiuk et al.，2004）。任

何争议都意味着他们的爱是不完美的。更糟糕的是，当亲密关系出现问题时，持有这些观念错误的伴侣并不会采取建设性的行动来改善关系。由于相信伴侣不会改变、真爱天注定，他们就不会设法去解决问题，而只是逃避问题（Franiuk et al., 2002），他们更愿意结束不幸福的亲密关系，而不是努力去修复亲密关系（Knee et al., 2003）。

在关系信念的研究中，有学者把上述观念叫做**宿命信念**（destiny belief），因为这些信念认为伴侣要么是天造地设的一对，婚姻生活注定幸福美满；要么不是冤家不聚头，婚姻生活注定痛苦悲惨（Knee & Bush, 2008）。宿命信念从僵化呆板的角度来看待亲密关系：如果伴侣双方注定要幸福地生活在一起，那么在相遇的那一刻他们就知道了，他们不会碰到任何疑虑或困难，一旦两个梦中情人相遇，就必然有美满的未来。

另一类观念叫**成长信念**（growth belief），其对爱情的看法截然不同（Knee & Bush, 2008）。成长信念认为幸福的关系是努力和付出的回报。如果伴侣一起努力战胜挑战、克服困难，良性的亲密关系就能逐渐建立起来。其基本假设是：只要努力付出，几乎任何亲密关系都能取得成功。

表4.1 宿命信念和成长信念

这里列出的是奇普·尼（Chip Kee, 1998）测量宿命观念和成长观念的量表。请依据下面7点量表来评价你对每个问题同意或反对的程度。

1	2	3	4	5	6	7
强烈反对						强烈同意

1. 谈恋爱的情侣要么能和睦相处，要么格格不入。
2. 理想的亲密关系是逐渐发展的。
3. 美满关系的关键往往是从一开始就要找到般配的伴侣。
4. 亲密关系中的挑战和障碍只会让爱变得更深厚。
5. 恋爱中的情侣要么注定能融洽相处，要么不能。
6. 美满关系的关键往往是要学会与伴侣一起解决冲突。
7. 亲密关系如果开局不太好，则必然以失败告终。
8. 美满的关系是经过艰苦努力和解决双方的矛盾而形成的。

你肯定能猜到，奇数项评价的是宿命信念，而偶数项评价的是成长信念。在宿命信念和成长信念的研究中所采用的量表就包括这些测量项目以及14条其他项目，但这些经典的项目仍然是这两套信念的最佳示例。你偏向哪种信念呢？

资料来源：Knee, 1998.

专栏4.2

依恋类型和对伴侣的认知

人与人之间的关系信念相差很大，而与人们看待伴侣的方式紧密关联的另一个个体差异是依恋类型（Mikulincer & Shaver, 2007)。依恋类型不同的人具有不同的“心理模块”：他们亲密关系的观念不一样；对伴侣行为的预期不一样；对伴侣所作所为结果的评价也不一样。我们曾提到过安全型的人比不安全型的人更可能作出改善关系的归因（Pearce & Halford, 2008)，他们也不太可能持有不良的关系信念，如宿命信念（Stackert & Bursik, 2003)。安全型的人更信赖自己的伴侣（Mikuincer, 1998)，认为伴侣会给予自己更多的支持（Collins & Feeney, 2004)，对亲密关系的未来展望也更为乐观（Rowe & Carnelley, 2003)。他们比不安全型的人也更可能记起过去发生的积极事件（Miller & Noirot, 1999)。安全型的人比回避型的人更易于对他人作出正面评价，但不会像焦虑型的人那样轻率地给他人下结论（Zhang & Hazan, 2002)。总的来说，安全型依恋的人在判断别人时比不安全型的人更宽容、乐观和友善。

正如第1章所述，依恋类型会发生改变。但不管人们属于何种依恋类型，他们都倾向于记住和他们当前认知一致的事件（Feeney & Cassidy, 2003)。令人欣慰的是，在具有奖赏意义的亲密关系中获得的积极经验，如果有助于人们逐渐形成轻松、信任的亲密关系观念，那么过去感受到的不愉快认知就会逐渐被遗忘。

我们都能看到，在面临困难时，不同的关系信念会引起不同的结果。如果夫妻发生争吵或者伴侣偶尔做错，持有成长信念的人更忠于自己的亲密关系，更乐观地相信任何伤害都能得到修复（Knee et al., 2004)。持有成长信念的人还能心平气和地讨论爱人的缺点；相形之下，带有宿命信念的人一谈到伴侣的缺陷就充满敌意（Knee et al., 2001)。

很显然，某些关系信念比其他关系信念更有适应意义（Miller et al., 2008)。如果没有其他因素的影响，这些观念往往较为稳定而持久（Franiuk et al., 2002)，但教育和领悟可以改变它（Sharp & Ganong, 2000)。确实，如果你有上述的宿命信念，希望本书对你有启发作用。不现实的观念是如此的理想化和过于乐观，没有任何亲密关系能达到它的标准。

期 望

关系信念是对亲密关系性质的总的设想，如果它们是错误的（正如起消极作用的宿命信念），则错误会延续下去。相形之下，人们却能期望他人作出某些特殊行为，即使这些期望一开始是错误的，后来却能变成现实（Rosenthal，2006）。这就是**自我实现的预言**（self-fulfilling prophecies），指错误的期望最终变为现实，因为它会诱导被期望人的行为，从而使错误的期望得到实现。自我实现的预言非常生动地说明了知觉的力量，因为预言中的事件之所以能发生，只是因为人们期望它的发生，并且被期望人就像所期望的那样去行动。

我们一起来考察图4.4，详细看看自我实现的预言是怎样进行的。自我实现的预言第一步是知觉者形成对目标（他人）的期望，即预测目标会怎样行动。目标的各种信息，诸如年龄、性别、种族、长相吸引力和社会阶层等，都会在知觉者意识不到的情形下影响他的判断。

然后，接下来是重要的第二步知觉者行动，知觉者通常会以与自己期望一致的方式来行动。的确，知觉者很难避免微妙地传达出对目标的看法（Biesanz et al.，2001）。比如，赞许性期望的知觉者与否定性期望的知觉者相比，与目标交往的时间更长、更频繁，有着更多的眼光接触，坐得更近，更多微笑，问的问题更多，鼓励更多的反应等（Rosenthal，2006）。

知觉者行为的接受方（即被期望的人）可能注意到所有的这一切，目标的解释会影响他/她自己的反应（Stukas & Snyder，2002）。然而，多数情况下在第四步当目标作出反应的时候，其方式与知觉者对他/她的行为方式是类似的。对热情常报以兴趣（Snyder et al.，1997），敌意则还以反击（Snyder & Swann，1978a），轻浮则回应诱惑（Ridge & Reber，2002）。因而，知觉者往往从目标身上引出他们所期望的行为。如果知觉者没有刻意寻找这种行为，目标的行为或许会大为不同。

但这就是自我实现的预言的本质，所以在最后一步知觉者解释目标的反应时，知觉者不太可能认识到他自己在引起目标反应中所起的作用（McNulty & Karney，2002）。行动者/观察者效应会使知觉者把目标的行为归因于目标自己的性格或心情。毕竟，知觉者在目标身上发现了自己期待的行为；还有更好的证据来证明知觉者的预期是正确的吗？（这也是人们在判断他人时往往过度自信的另一个原因；当错误的期望变成现实，人们从来不会意识到自己犯过的错误。）

这也是对他人知觉如此重要的另一个基本原因。这些知觉不仅影响到对所获信息的解释，也指导着对他人的反应。我们常从别人身上验证了我们的期望，而这些期望中的行为如果没有我们的推动就不会发生——但我们很少意识到正是我们的期望造就了他们的现实。

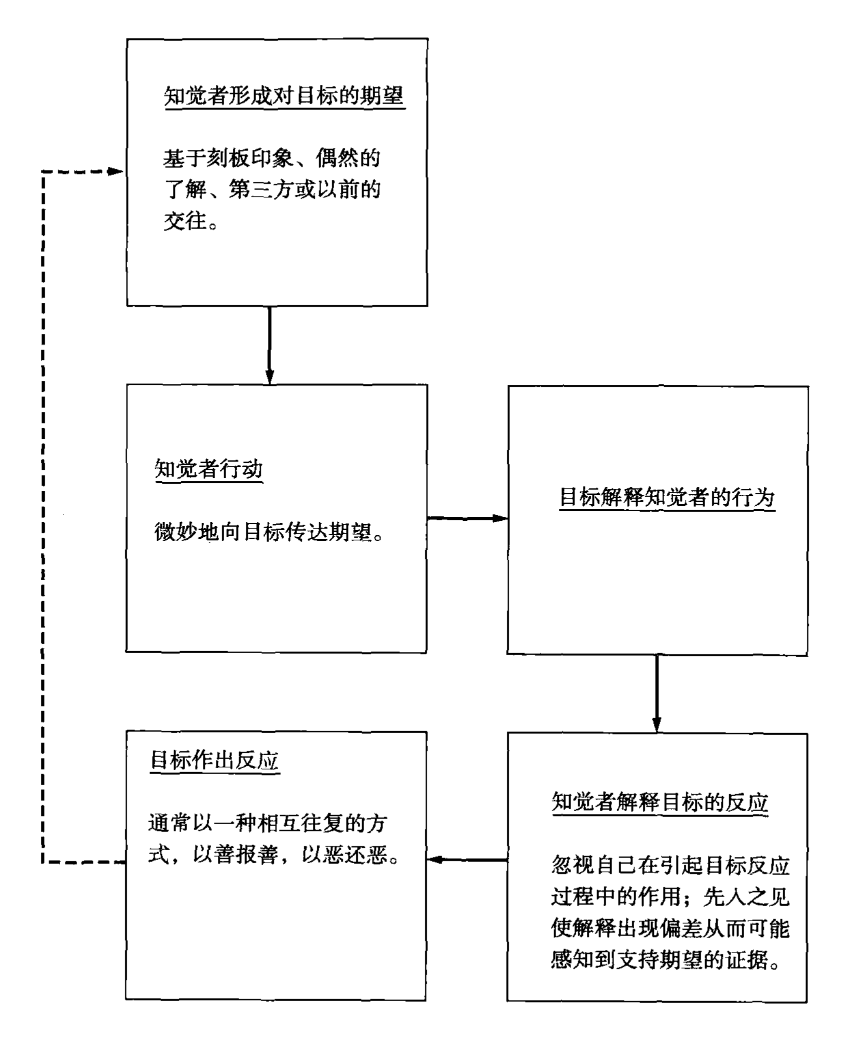


图 4.4 自我实现的预言

知觉者原本错误的期望在与目标互动的过程中似乎变成真实的了。

资料来源：Leary & Miller，1986.

研究者通过一个精巧的实验演示了自我实现的预言（Snyder et al.，1977）。研究者让明尼苏达大学的男生相信和他们在电话里聊天的女生有的非常漂亮，有的则非常丑陋。主试让每位男生看一张他们即将结识的女生的假照片，然后将谈话录了下来看会有什么结果。认为自己在和美女聊天的男生比认为和丑女聊天的男生有着更高的期望，在交往开始时他们更为热切和投入。听谈话录音的人也认为他们好交际、热情、外向和勇敢。男生对女生的判断（大部分是错误的）清晰地反映在他们对待女生的行为中。女生又是如何应对男生的这些行为呢？她们并不知道自己已被贴上

漂亮或丑陋的标签，但肯定知道与自己交谈的男生是热情还是冷漠。结果，男生得到了他们所期望的：被认为美丽的女生听起来更吸引人，对兴味盎然的男生报以热情和魅力。相形之下，被认为丑陋而且被男生淡漠对待的女生听起来相当乏味。在这两种情况下，无论男生的期望是否正确，他们都从女生那里得到了自己所期望的行为。

对他人的期望能引导我们对他人做出的行为，所以期望具有促动作用。另外一个有趣的实验是，研究者先误导被试的期望：陌生人要么喜欢他们，要么讨厌他们，然后让他们与该陌生人交谈（Curtis & Miller, 1986）。实验中研究者告诉被试，为了研究不同类型的人际交往，研究者会提前给陌生人一些关于被试的虚假个人信息，所以与陌生人见面时，被试会预期从陌生人那里得到友好或者冷漠的反应。但实际上，没有一个陌生人知道被试的任何信息，对这次交往是好是坏的虚假期望只不过是被试的臆想罢了。（想象一下你也参与这个实验：你认为即将谋面的人已经喜欢或者讨厌你了，但那人实际上对你一无所知。）结果怎样？人们实现了他们的期望。预期自己将被人喜欢的被试与陌生人打招呼时富有魅力，开朗而积极——他们的言谈举止讨人喜爱——并且真的得到了陌生人的喜爱。然而，预期自己被人讨厌的被试则显得小心翼翼、戒心重重、畏畏缩缩，对方也的确讨厌他们。错误的期望再一次使他们的行为变为现实——积极的期望对人际交往有所裨益，而消极的预期则相反。

的确，长期对他人持有不同期望的人逐渐会制造出截然不同的社会环境（Reich, 2004）。例如，一项研究计划发现，经常忧虑被他人拒绝的人，其行为方式往往更可能遭人拒绝（Levy et al., 2001）。对拒绝高度敏感的人经常会紧张地感受到别人的怠慢，即使没有人有意冷落他（Downey et al., 1998）。他们反应过度、心惊胆战，比一般人表现出更多的敌意和戒心（Downey et al., 2004）。他们的行为令人讨厌，因而他们自己以及伴侣往往对亲密关系感到不满足（Downey et al., 1998）。

对拒绝敏感的反面或许是*乐观主义*，即总是期望好事发生。长期乐观的人比那些不太有希望的人享有更满足的亲密关系，因为他们的积极期望对伴侣关系有所裨益。他们与悲观主义者相比，感受到伴侣更多的支持（Srivastava et al., 2006），他们自信能和伴侣一起紧密合作，创造性地完美解决所遇到的问题（Assad et al., 2007）。相信自己能克服困难的期望显然使他们能信心十足、精力充沛地直面任何难题，这实际上也让问题变得更易于处理。

随着时间和经验的积累，人们肯定会了解对他人的错误期望这一事实真相。当人们日渐变得熟悉彼此，某些最初还站得住脚的预言会消失。相反，如果人们仍根据自己先前的期望持续行事，某些自我实现的预言能存在若干年（Smith et al., 1999）。总之，对伴侣的知觉、作出的归因、带入新的人际关系的信念和期望等因

专栏4.3
无意识的社会认知

看到这里，如果你停下来稍作思考，或许会意识到我们目前谈到的社会认知的大部分内容。某些归因、信念和期望也许是习惯性的：在还未考虑或思索的情况下，它们就自动地起作用了。但它们仍是能意识到的过程：如果你把注意力指向它们，就能识别它们，感觉到它们的作用。

不过，亲密关系对我们的某些影响，我们可能完全意识不到。从与他人的亲密接触中学到的经验，会影响我们之后的行为，而我们却可能从未注意到（Chen et al.，2007）。

比如，与他人的特殊关系所具有的主要感情，有时会反复出现。例如你父亲或许曾经一直敦促你在学校要取得好的学习成绩。现在，如果有些事物隐隐约约地使你想起父亲——你热爱他——你或许比没有想起他的时候，更能坚毅地面对困难的任务（Fitzsimons & Bargh，2003）。你或许会奋勇地行动，就像父亲就站在你的身后，催促你向前。反之，如果你不喜爱自己的父亲，却又想起了他，你或许会做一些他不希望你做的事情（Chartrand et al.，2007）。这一现象令人兴奋的地方是，“提醒物”可以是快速在你眼前闪现的父亲的名字，快到你自己都不能确定看到的是什么（Shah，2003）。这种情况下，你或许未曾有意识地想到父亲，或许没有认识到下意识地提醒到他，尽管如此，你与他过去的经验会指引你当前的行为。

此外，我们常不经意而又习惯性地把过去的经验带到新的人际关系中。如果我们碰到的新朋友类似于过去的伴侣，我们对待他们的行为方式往往反映了过去习得的经验或负担的心理包袱（Brumbaugh & Fraley，2007）。如果新结识的人类似于曾苛待过我们的人，我们会在意识不到的情况下自热而然地冷漠地对待他们。这样的行动反过来或许会引起他们不太友好的反应。就这样，在我们并未意识到的情况下，我们或许就已经开始制造出新的、与过去的痛苦经历类似的不快乐的人际关系（Berenson & Andersen，2006）。

令人欣慰的是，无意识过程的影响也能为我所用。如果新结识的人类似于你曾愉快相处的人，你们之间的交往开局就特别好。虽然你并未有意识地想到以前的伙伴，你或许（并非有意为之）会表现得比你平常更热情、更快乐、更善于交际（Chen et al.，2006）。

所以，我们意识不到记忆和期望对我们社会生活的各个方面都会有所影响。在我们不知悉的情况下，某些事件就引发了过去的人际关系中习得的无意识倾向，而我们甚至还不知道这些无意识倾向的存在。

素，对随后的人际事件或许有着重要的影响。人们彼此作出的评价也有影响（Holmes，2002）。同悲观主义者相比，期望他人值得信赖、慷慨大方、充满关爱的人会发现对方对自己的确很好。

自我知觉

知觉具备力量的最后一个例子是人们对自己形成的评价。在第1章讨论自尊时我们曾提到，自我评价是影响人们交往的重要因素。高自尊的人对自己友好的搭讪常常信心十足，预期他人会热情地回报。而低自尊的人则不太确定自己是否讨人喜欢（Baldwin & Keelan，1999）。因而，怀疑自己的人往往也会怀疑自己的亲密伴侣，其亲密关系一般不如高自尊的人安全（Mikulincer & Shaver，2007）。

但自尊只是更宽泛的**自我概念**（self-concept）的一部分。自我概念包括人们对自己所形成的全部信念和情感。我们的自我概念包含广泛的自我了解和自尊，自我概念的所有组成部分都和我们与他人的人际关系有密切的联系。

在社会交往中，自我概念具有两种不同的功能（Sedikides & Strube，1997）。一方面，我们从他人那里寻求能提升自我概念的反馈，并使我们相信自己是合乎他人心意、有吸引力、有能力的人。我们都喜欢听到关于自己的正面信息，并设法与那些能帮助我们树立正面自我形象的人保持联系。

另一方面，如果听到与自己信念矛盾的信息会令人不安，所以我们还需要能支持自我概念的反馈（Swann et al.，2008）。且不管好坏，自我概念在构建人们的世界观方面起着重要的作用；它使得生活可以预见，也支持了人们对每天行动结果的连贯一致的期望。如果没有稳定、牢固的自我概念，社会生活将会变得混乱无序，而不断地面对和自我形象矛盾的信息则会令人感到气馁。正因为此，人们还从他人那里寻求和自我看法一致的反馈，这能证实他们现存的自我概念（Sanitioso & Wlodarski，2004）。

这两种动机，**自我提升**（self-enhancement，对正面的、褒扬的反馈的渴望）和**自我证实**（self-verification，对与自我概念一致的反馈的渴望）能手拉手和谐地出现在喜欢自己和有正面自我概念的人们身上。当这样的人和表扬及恭维他们的人交往时，获得的反馈同时具有自我提升和自我证实作用。但对于那些真正认为自己能力不足和不招人喜欢的人而言，情况却更为复杂。他人的正面评价使他们感觉良好，但却会威胁到他们的负面自我形象；负面的反馈和批评确证了他们的自我概念，但感觉糟糕。

这两种动机如何在具有负面自我概念的人身上共存？答案之一是具有不良自我概念的人喜欢人们表扬他们自认为重要的才能，但却更偏爱对其综合价值能自我证

实（Neff & Karney，2002）。只要表扬不和人们宽泛的自我概念矛盾，人们似乎更喜欢随处可得的令人振奋的恭维。自我提升的动机看上去是个自动化的、相对无意识的、主要为情绪性的反应，而自我证实动机却根源于深思熟虑的、有意识的认知。这就意味着具有不良自我认知的人喜欢他人的表扬和恭维，但一旦有机会思考时，他们就不会相信和信任这些反馈（Swann et al.，1990）。

那么，这又会怎样呢？这些现象对于人际关系研究的意义在于：如果人们认真地选择伙伴，他们会选择那些支持他们现存自我概念的亲密伴侣，不论自我概念是好是坏（Swann et al.，2008）。看一个例子：设想你在大学生宿舍和人共住一个两人间，学年结束时问你是否愿意更换室友。如果你有正面的自我概念，你的室友喜欢与你相处并告知了你。你想离开吗？可能不会吧。但如果室友讨厌你还不断地贬低你，你或许就想走了。你不会愿意和与自己看法有争执的人住在一起，因为整天面对这样矛盾的观点会让你身心疲倦、厌恶透顶。

现在设想你有个糟糕的自我概念，分在一起的室友一直恭维你。这样的表扬的确能提升自我，听起来也顺耳，你还想得到更多表扬，是吗？不对！因为保护和维持我们现存的自我概念的动机非常强烈，以致具有负面自我概念的人希望逃离喜欢和赞同他们的室友；他们宁愿室友不喜欢自己（Swann & Pelham，2002）。这种不赞成虽然令人不快，但至少打消了接受者的疑虑：这个世界还是能预测的。

在爱情关系中情况变得更加复杂。如果人们选择约会的恋人，自我提升是很重要的动机，人人都会寻找喜欢和接纳自己的伴侣。所以，即使有着不良自我概念的人也会追求能提供积极反馈的伴侣（Swann et al.，2002）。不过，在相互依赖更多、更投入的人际关系（如婚姻）中，自我证实的动机居于主导（这种现象叫**婚姻转变**），人们需要支持他们自我概念的反馈（Swann et al.，1994）（见图4.5）。具有负面自我形象的人如果发现爱人不断表扬和欣赏他们，他们逐渐会找出各种办法尽可能地避开自己的配偶：

> 设想有位男士把从妻子那里得到的表扬都解读为过誉之词。虽然这些表扬起初让他觉得乐观而幸福，但如果他最后判断妻子只不过是言不由衷…或者干脆认为妻子是个傻子，正面光辉就会慢慢消退。无论哪种情况，从自己非常熟悉的人那里得到了过分称赞的评价，都会使自己不安、并认为对方很虚伪（Swann，1996，p. 118）。

另一方面，那些具有负面自我概念的人，即使伴侣贬低自己，他们也能够亲密相处。（当然，那些具有正面自我概念的人相处方式则刚好相反。）

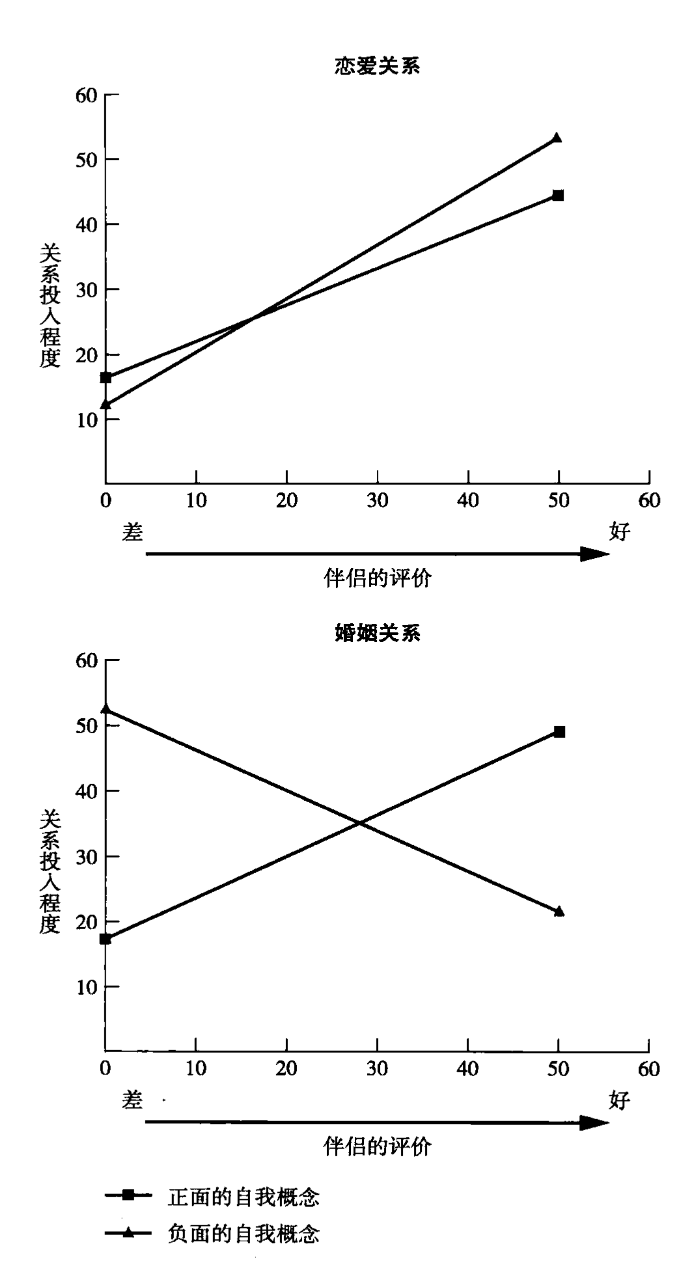


图4.5 自我证实中的婚姻转变

在恋爱的伴侣关系中自我提升非常明显；那些赞赏我们的恋人比那些认为我们有缺陷的恋人更让我们感到亲密。但一旦人们结了婚，自我证实的动机就居于主导。具有负面自我概念的人的确认为不赞赏他们的配偶比赞赏更亲密。如果你现在的爱人自尊较低，当心婚姻转变这个现象。

资料来源：Swann，De La Ronde，& Hixon，1994.

专栏4.4

自恋与亲密关系

负面的自我概念显然对亲密关系有不利的影响，但过于正面的自我概念亦会产生问题。自恋者对自己的才能、魅力和自我价值的认知极度膨胀，非常不符合现实。他们的自我知觉是虚浮夸大的（Campbell & Foster，2007），这样的社会认知模式对他们的人际关系有着重要的影响。

首先，自恋者容易受到强烈的自利偏差的影响（Stucke，2003）；如果事情顺利，他们把所有的功劳归于自己，而如果事情不顺，他们是不会承担一点罪责的。对他人怎样对待自己的记忆也常出错；他们记得的接纳和赞许比实际上得到的要多（Rhodewalt & Eddings，2002），但仍然倾向于认为自己没有得到应有的礼遇（McCullough et al.，2003）。的确，他们特别难容忍别人的拒绝；过分的自尊使他们对臆想中的怠慢反应过度。因为自我膨胀，一旦他们判断出别人不尊重或不关照自己，就会感到非常委屈，进而作出比常人更愤怒、更具攻击性的反应（Twenge & Campbell，2003）。

而且，当他们建立紧密关系时，从长远来看并不如其他人那样忠于自己的爱情伴侣（Campbell et al.，2002）。他们傲慢的特权感使得他们四处寻找比目前的伴侣更合意的伴侣（Campbell & Foster，2002）。他们也不会去努力取悦目前的伴侣，却总是认为自己应该得到"更好"的待遇。

显然自恋者结交的都是相当糟糕的伴侣，但要一开始就看穿他们却非常困难（Hotchkiss，2003）。他们的自信早先是能打动人的，常常要花很多时间才能认识到他们是多么自私、小气和暴躁。所以自恋者常以"致命的吸引"（fatal attraction）形式出现，一开始或许具有吸引力，但长期来看却是要人命的（Brunell et al.，2004）。这就给人们带来了挑战，在判断未来的亲密伴侣时要尽可能地运用辨别力和洞察力。

总的来说，自我概念对人们选择亲密伴侣具有导向作用。他人的赞许和接纳令人愉快，但在长期的亲密关系中，人们更偏爱能确证自我认知的反应。这就意味着虽然大多数人对那些赞美他们的伴侣感到很满足，但具有负面自我概念的人不会这样；他们觉得能证实自己糟糕的自我观念的伴侣更理解自己、感觉更亲切（Campbell

et al., 2006)。[1]

印象管理

他人对我们形成的印象显然非常重要，所以我们经常会试图控制自己给他人传递出的信息。有时我们会仔细地选择自己的动作、言语、穿着和背景，企图给他人留下精心策划的印象；甚至会仔细挑选自己的好友以呈现某种公共形象（Keating, 2006)。另一些场合，虽然我们有时并没有刻意去追求某种人际印象，但我们仍然会表现出以前的习惯性行为模式，这种模式把我们刻画成令人喜欢的形象（Lakin, 2006)。所以，不论我们是否能意识到，我们总是在进行着**印象管理**（impression management)，试图影响别人对我们的印象。

这一观点非常有意义，原因至少有两方面。首先，我们在他人面前做的几乎全部事情，其调控策略都是围绕着印象管理的。在公共卫生间里，有别人在场的时候比只有一个人的时候，人们更可能便后洗手（Munger & Harris, 1989)。女性与自己心仪的男子约会时，比与自己的闺友在一起时吃得更少（Robillard & Jarry, 2007)。人们喜欢炫耀自己与胜利者的关系，如果自己学校的足球队在上周六赢得比赛，大学生们常常会在这周一穿着校服去上课——如果球队败北这些校服就留在家里了（Cialdini et al., 1976)。确实如此，任何公开的行为都会向别人传达我们有意义的信息。我们选择的电子邮箱名称（Back et al., 2008)，在网络3D虚拟网游《第二次生命》（the Second Life）里创建的人物（Bélisle et al., 2008)，当然还有在Facebook网站编写的个人页面（Gaddis et al., 2007)，所有这些都会让陌生人认为我们的某些人格特质特别优秀。

印象管理之所以重要的第二个原因是，它对人们的社会生活有着广泛的影响。他人对我们的评价非常重要，当在别人面前的时候，我们很难不关心对方对我们的看法（Miller, 1996)。运用印象管理我们能影响他人的判断，从而增加了实现社交目标的机会。这一过程鲜有不诚实的事件出现，故印象管理很少有欺骗性。是的，女性会在网上的个人页面上误报自己的体重，男性则会误报身高（Hitsch & Ariely,

---

[1] 当然自我观念可以改变，改变的难易取决于持有者对其认识的确定性（Swann & Ely, 1984)。好的一面是，如果你怀疑自己是个傻瓜但并不很确定，来自敬慕你的爱人的正面反馈可以非常快速改变你的自我形象，并会让你相信伴侣所说的。坏的一面是，如果你十分确定自己一无是处，则和非常了解你并确证你负面自我概念的那些人（即那些同意你是一无是处的人）在一起更舒心。

2007）——你肯定知道误报的方向——但大多数印象管理是向别人（或许是选择性地）披露自己真实的特性（Schlenker，2003）。比如，只是表明自己的部分态度，而不提及其他，这样人们看上去与自己遇到的任何人都有某些共同点。印象管理的这一简单策略使人们的社会交往变得更得体、更有奖赏意义，却与虚伪无涉。因为人们都反感虚假和欺骗，所以很少有人会伪装矫饰自己。

印象管理策略

然而，因为大多数人都有着不同的兴趣和才能，所以只要我们真实呈现，就能创造出各种不同的印象，在不同的情境下寻求不同的形象。的确，人们通常会用到四种不同的印象管理策略（Jones & Pittman，1982）。如果要寻求他人的接纳和喜欢，会用到**逢迎讨好**（ingratiation）策略，帮别人的忙，夸赞别人，谈及共识，装作可爱大方，总之，尽量让自己显得充满魅力讨人喜欢。逢迎讨好是恋爱情侣最常用的印象管理策略（Nezlek et al.，2007），只要这些努力不是明显带有操控性质或者虚伪不实（Marchand & Vonk，2004），一般能得到别人的良好回应（Gordon，1996）。

在其他场合下，如果我们希望自己的能力得到他人的认可和尊重，就会使用**自我推销**（self-promotion）策略来向他人描述自己的成就，或颇具策略地公开展示自己的技能。自我推销是职场最常用的印象管理策略（Nezlek et al.，2007），但即便是在职场的背景下，如果女性表现出强烈的自我推销行为，就会有一定的风险被人认为“不够淑女”（Rudman，1998）。的确如此，男性会比女性更多地向朋友吹嘘自己的成就（Dolgin & Minowa，1997），不过在面对朋友的时候，男性和女性都会显得比面对陌生人时更为谦虚（Tice et al.，1995）。

逢迎讨好和自我推销都会带来讨人喜欢的社交印象，但另外两种策略则会产生令人讨厌的形象。通过**恐吓**（intimidation）人们把自己描绘成无情、危险和凶恶的形象，以便别人顺从他们。这样的行为令人反感，会使人避而远之。不过如果只是偶尔为之，或者对待的是儿童和无家可归的赤贫夫妻，恐吓或许能达到一些目的。最后，使用**恳求**（supplication）的策略，人们看上去显得无能或体弱，以逃避责任或求取他人的帮助和支持。人们声称经过“一天辛苦的工作”感觉“太累了”而不能洗碗，使用的就是恳求的策略。如果前面两个策略起了作用，大多数人会避免使用恐吓和恳求。因为我们都希望自己讨人喜欢和受人尊敬，而不是让人害怕或者要人怜悯。但几乎人人都偶尔会用到恐吓和恳求策略。如果你曾经作出姿态，让伴侣知道你对某事很生气或者伤心，以此来达到自己的目的，就分别用到了恐吓或恳求策略（Clark et al.，1996）。

亲密关系中的印象管理

亲密伴侣之间的印象管理有三个特点值得一提。首先，尽管我们给好友和恋人制造的印象比为熟人或陌生人制造的更为重要，但是为了维持良好的形象，我们在前者花的心思通常不如后者。我们不会总是惦记着如何给人留下美好的印象，也不会一直努力让自己显得招人喜欢、德才兼备（Leary et al.，1994）。比如人们与伴侣认识的时间越长，他们在约会聚餐时，在洗手间里梳洗打扮自己所花费的时间就越少（Daly et al.，1983）。一般而言，我们对在亲密伴侣面前呈现形象的关注程度，反不如面对陌生人时更在意，这可能有很多原因（Leary & Miller，2000）。举一点来说，我们都知道自己的好友和爱人已经喜欢上我们，所以营造迷人形象以赢得他们赞许的动机不足。也可能是因为他们十分了解我们，要改变他们的看法比较困难。不过，还有可能仅仅是因为我们变懒了。要表现出最好的言谈举止需要专心和努力。有礼貌的举止通常意味着某种形式的自我约束。在已经了解并喜爱我们的人身边，我们可以放松，无拘无束。但这也意味着人们对亲密伴侣常比对认识的其他人更为坦荡不羁（Miller，1997b）。在谈恋爱时显得非常端庄得体的人——不沐浴更衣穿戴整齐后决不出来吃早饭——常常在结婚后变成这样的配偶：穿着内衣坐在桌旁，没有洗漱，又是抓痒又是剔牙，还叉走了最后一个炸面包圈。这很有讽刺意义。人们在谈恋爱时，凭借优雅的举止赢得浪漫伴侣的爱情后，却再也不肯努力在爱人面前保持风度（这或许是许多亲密关系中存在的重大问题，在第6章我们会详细探讨）。

印象管理的第二个有趣特点是，亲密关系建立后，人们常煞费苦心地为自己的好友营造讨人喜欢的公众形象。比如，设想你在向一位非常迷人的异性介绍你的好友，而且你了解此人选择伴侣的理想标准。你会怎样介绍你的好友呢？在这样的情境下，大多数人会以符合这位异性择偶标准的方式来描述自己的好友。相反，如果这位异性没有魅力，人们会有意把好友描述成与对方性格不合的人，暗示好友与他不是一类人（Schlenker & Britt，1999）。一般而言，关系越亲近，人们越把好友的形象当成自己的，只要有可能就尽量美化好友的形象。

人们还会耗时费力地将他们亲密关系的某种特殊形象呈现给别人。刚恋爱时，是否承认恋爱关系事关重大。大学生情侣尤其可能向父母隐瞒恋爱关系，通常是为了避免听到意见和批评（Baxter & Widenmann，1993）。之后，一旦恋爱关系确定下来并得到大家的认可，情侣双方会共同努力构建某种公开的特殊情侣形象。常看到的现象是，情侣们在别人面前努力隐瞒争执和口角，尽管在一路上吵个不停，到了晚会上则马上会显得“无比恩爱”，假装十分快乐。

最后，人们管理印象的动机存在着个体差异，这可能对他们的人际关系产生重要的影响（Nezlek & Leary，2002）。正如在第3章所谈到的，**自我监控**（self-monitoring）能力高的人善于调整自己的行为，以适应各种情境下的不同规范（Ickes et al.，2006）。相形之下，自我监控能力低的人不太在乎社会规范，缺少变通，即使并不适合当前的情境，却始终保持稳定不变的形象。故而，自我监控能力高的人其印象管理更为灵活和丰富。

这些不同的印象管理风格导致了不同的交际圈子。由于自我监控能力高的人常能快速地转变形象以面对不同的人，他们比自我监控能力低的人有着更多的朋友，但和这些朋友的共同点并不多。[1] 自我监控能力高的人身边有许多“活动专家”式的伙伴，他们是进行某些爱好和活动的好伙伴——如“网球伴儿”或“芭蕾舞伴”——但在活动之外朋友间并不见得心投意合（Leone & Hawkins，2001）。高自我监控者能有技巧地尽量避开可能引发争执的话题，而专家式的朋友则能使他们真正地享受这些活动——但如果他们聚会，把所有这些朋友都请来，那么他们可能是鲜有共同点的形形色色的各类人。相形之下，低自我监控者必须更加费力地寻找才能找到更为相似的同伴。如果把低自我监控的人的所有朋友召集在一起（当然屈指可数），他们的共同点会更多。

自我监控不同的人，其不同的印象管理风格在人际关系的不同阶段有着不同的影响。高自我监控者第一次见到别人时，比低自我监控者体验到更为紧密的交往；他们善于找到谈话的共同点，也擅长和人私聊（Snyder & Simpson，1984）。高超的印象管理能力似乎有助于他们与许多不同的人轻松自在地交往。但另一方面，他们在每个朋友身上所花的时间较少，所以与低自我监控者相比，他们的人际关系维持的时间更短、投入程度也更低（Leone & Howkins，2006）。人际关系刚开始时，高自我监控者所享有的社交优势，在关系稳固后却可能变成障碍。

总之，高自我监控者对社交形象的高度关注看来会影响他们的伴侣选择（见第3章）及形成的人际关系。你更愿意成为哪类人，你的自我监控能力是高还是低？使用表4.2所示的量表，可以确定你自己的自我监控能力。请记住：只有非常高或者非常低的得分才符合这里所描绘的情况。

---

1 必须注意此处和后面章节对自我监控能力高低的区分，具体是指自我监控能力最高的人（即得分最高的那25%）和自我监控能力最低的人（即得分最低的那25%）。这样做的目的是尽可能简单明了地研究人格特质可能存在的个体差异。但你应该知道，有半数人的得分是在平均分附近上下波动的，他们的表现介于这里给出的例子中间。

表4.2 自我监控量表

下面的表述你认为对还是错?

1. 我发现自己很难模仿别人的行为。
2. 在聚会或者社交活动上，我不会为取悦别人而说话或者行事。
3. 只有我信服的观点，我才会赞成。
4. 即使是我不太了解的话题，我也能发表即兴演讲。
5. 我想我是刻意做作，以便打动或取悦别人。
6. 我也许能做个好演员。
7. 在团体中，我很少能成为大家关注的中心。
8. 在不同的情境下，面对不同的人，我常能以不同的面孔对人。
9. 我不太擅长吸引别人。
10. 我内心的想法常常与外显的行为不一致。
11. 我不会为了取悦他人而改变我的观点（或做事风格）。
12. 我曾想过要娱乐大众。
13. 我从来不擅长根据动作来猜字的游戏或者即兴表演这类节目。
14. 要改变行为以迎合不同的人和不同的情况，对我来说有困难。
15. 聚会时我让别人来讲笑话、说故事。
16. 在公共场合我会感到窘迫，不能表现出自己的才华。
17. 我能当着任何人的面说谎（只要目的是善良的）。
18. 尽管我厌恶别人，但会装作友好来欺骗他们。

如果4，5，6，8，10，12，17，18 等几个表述，你认为正确，请每项记1分。

如果1，2，3，7，9，11，13，14，15，16 等几个表述，你认为正确，请每项记1分。

你的总分是多少？如果大于或等于13，那么你的自我监控能力较高。如果小于或等于7，那么你的自我监控能力较低（Synder，1987）。得分在7~13之间是平均水平。

资料来源：Snyder & Gangestad，1986.

我们了解伴侣的程度

我们来总结一下本章学习过的社会认知内容。在亲密关系中，伴侣们彼此常常持有理想化的且过度自信的认知，并且如果他们依据这些判断来行事，或许彼此会引发符合他们期望的行为，否则这些行为就可能不会发生。而且，不论期望正确或错误，他们都可能会以符合自己已有的先入之见的方式来解释彼此的行为。和这些因素一同起作用的，还有伴侣努力调整自己的行为，以便给对方留下自己想要造成的印象。显然，在亲密关系中有着许多不同的过程在起作用，导致我们在伴侣身上

看到我们所期望或想要（或者伴侣希望我们）看到的特性和动机。那么我们对伴侣认知的准确度如何呢？我们有多了解自己的伴侣呢？

答案很简单，“不像我们所认为的那样好”（Sillars，1998）。我们常常能准确地认识到伴侣的哪些特征对亲密关系有重大影响（Gill & Swann，2004），但正如第3章所述，我们通常会认为伴侣与自己很相像，但实际上并非如此。我们相信他们经常会同意自己的意见，但实际上没那么频繁（Kenny & Acitelli，2001），我们还过高地估计伴侣的人格特质与自己的相似度（Murray et al.，2000）。结果，我们觉得自己理解伴侣，伴侣也理解我们，但实际情况并非如此（Acitelli et al.，2001）。这些错误知觉也有些好处。的确，我们在伴侣身上感知到的相似和理解越多，我们与他们的亲密关系就越令人满意（Murray et al.，2000）。不过，我们对伴侣的误解远远超过我们所能认识到的程度。某种程度上来说，我们对伴侣的认知是一种虚构的形象，把伴侣描绘成另外一种人。

有几个因素决定了我们判断伴侣的准确程度。人际知觉既取决于交往中的人，也取决于他们所面临的情境。

了 解

我们并不如我们认为的那样了解自己的伴侣，这一结论与亲密伴侣彼此熟悉这一事实并不矛盾。随着亲密关系的发展及与伴侣在一起的时间增加，双方确实对彼此更加了解（Kurtz & Sherker，2003）。已婚的夫妻对彼此的认知比恋爱中的情侣或一般朋友更为准确（Watson et al.，2000b），熟人对彼此的判断也比陌生人更准确（Letzring et al.，2006）。亲密的伴侣有着更多的交往，对彼此有着更为细致的了解——正如第3章所述，他们实际上可能有着更多的共同点——所有这些都会影响判断的准确性（Stinson & Ickes，1992）。

动 机

然而，我们对他人的认知并不一定随着时间的流逝就必然变得更为准确（Kenny et al.，2007）。实际上，结婚时间较短的配偶在推测伴侣的心思方面，比更有经验的配偶更准确（Kilpatrick et al.，2002）。显然，我们领会彼此心意的兴趣和动机有助于提高我们认知的洞察力和准确性（Graham & Ickes，1997），刚刚同居的人（想了解彼此的动机大概很强［Clark & Wegener，2008］）对彼此的了解或许和以后了解的一样准确。但长期非常亲密的接触（如婚姻），随着时间的递进彼此的了解似乎更不

准确（Ickes，2003）。

一般看来，女性仔细思考自己的亲密关系的时间比男性多（Acitelli，2008）。引人注目的是，女性在月经周期的某些阶段可能变得特别机敏：当她们处在受孕期——也就是说，正好在每个月排卵之前的几天——她们能迅速而轻松地判断出男性的力量和强势，其他时间则迟钝的多（Macrae et al.，2002）。但是，女性对他人的判断是否通常比男性更好？答案是肯定的。一定程度上，这与男性不如女性那么努力地去理解他人有关（Hall & Mast，2008）。当研究者为那些能准确推测别人心思的人们提供报酬时，男女两性都变得的比平时更有洞察力和分辨力，男性和女性的成绩根本没有差异（Klein & Hodges，2001）。

最后一点，不管人们相互认识的时间有多长，他们对彼此的判断和评价或许部分地取决于他们当时的情绪状态。起伏多变的心情会影响人们对伴侣和亲密关系的认知；人们在心情舒畅的时候，比暴躁易怒的时候对伴侣和关系都有着更为积极的认知（Forgas et al.，1994）。

伴侣的易理解性

人们的某些特质格外显眼——即表现这些特质的行为易于观察、显而易见——特质越明显，人们认知的准确性就越高（Watson，2000）。比如善于社交和性格外向的人，人们更可能认为他们喜欢热闹、为人友善，但神经质程度高的人却不易让人觉察（Ambaby et al.，1995）。而且，有些人更不易判断，缄默和内敛的人很难让人了解，只因为他们的喜怒哀乐都藏在自己的心里，旁观者根本不能觉察到丝毫信息；即使这些人的好友和爱人，也常捉摸不透他们的心思（Hancock & Ickes，1996）。

知觉者的能力

有些人或许很难被人了解，但也有些人却善于观察别人。具备优秀社交技能的人往往擅长于评价和判断他人（Letzring，2008），这可能是因为他们的**情绪智力**（emotional intelligence）很高。情绪智力指人们觉知、利用、理解和管理情绪的能力（Salovey & Grewal，2005）。如果人们有较高的情绪智力，就能驾轻就熟地调控自己的情感，从而很少在遭受打击和挫折时反应过度。他们还能敏感地体验到别人的感受，所以他们的人际交往更加满意和亲密（Mirgain & Cordova，2007）。女性往往比男性的情绪智力更高（Brackett et al.，2005），这也是她们擅长评价判断别人的又一个原因。

觉知他人的能力低下可能引起不良后果。研究者请已婚男士观看妇女讨论她们离婚的录像，结果发现（你或许能猜到）有些男士能更好地读懂这些妇女的心思和情感（Schweinle & Ickes，2002）。录像充满着紧张的情绪反应，这些男士也不认识被评价的妇女。那些能准确辨别妇女真正气急和愁苦心境的男士，其婚姻往往更为美满。相形之下，有些男士知觉到的敌意情绪比她们的实际情况更严重；他们在这些妇女的中性言谈中觉知到批评和拒绝，而其他觉知者却不这么认为。这些男士殴打老婆的可能性也更高（Schweinle et al.，2002）。从陌生女性那里觉知到并不存在的敌意，这一敏感的倾向与虐待妻子的行为有相关。

令人欣慰的是，通过训练和实践人们可以提高自己理解伴侣的能力。在一项研究中，被试参加了为期10小时的共情训练课程，在6个月后他们就能更准确地理解伴侣的想法和情感。他们的伴侣对彼此的亲密关系也更为满足（Long et al.，1999）。

危险的知觉

亲密伴侣彼此的了解当然比一般熟人的了解更准确，但如果伴侣的情感和行为令人困扰和不安，他们就不愿意去了解对方。准确知觉如果令人忧虑，可能实际上促使他们故意歪曲知觉，以避免对亲密关系产生怀疑（Ickes & Simpson，2001）。这是好事一桩，因为如果伴侣能明确无误地觉知到对方消极、危险的情感，亲密关系就会受损（Simpson et al.，2003）。设想这样一个情境：你和恋人要审查并讨论几张十分有魅力的人的照片，你的恋人后来或许会遇见他们。然后，在观看刚才讨论照片的录像同时，你试图去确切了解恋人在检视这些美女的照片（或者女友检视帅哥的照片）时的真实想法，这些美女帅哥可能就是你的情敌。这时你的知觉会有多敏锐呢？你真的想知道恋人认为某张相片特别迷人，而的确盼望和那人见面吗？如果你和大多数人一样，你肯定不想知道恋人真实的想法。这些相片越是吸引人（因而越有潜在的危险），恋爱关系越是亲密，在这种情境下，你对恋人思想和情感的感知就越不准确（Simpson et al.，1995）。伴侣对面容丑陋相片的反应，大多数人都能比较准确地了解，但伴侣对长相迷人相片的反应，大多数人则会莫名其妙地显得相对愚钝。对自己不愿听闻的消息人们是不会关注的。

但是并非所有人都能以这种方式来管理好危险的知觉。痴迷型依恋的人在伴侣检视迷人的照片时，他们对伴侣的判断实际上却*更加*准确（Simpson et al.，1999）。然而，准确的知觉却让他们不得安宁，因而他们对自己亲密关系的准确评价并没有多大好处。痴迷型的人就如飞蛾扑火：他们在这些情境下特别擅长于凭直觉来评判伴侣的感受，可惜在这里准确的知觉只能令人不安，得不偿失。这种知觉的敏感性

或许是痴迷型的人长期对亲密关系感到焦虑的原因之一。在面对令人痛苦的信息时，疏远型[1]的人则表现良好，因为他们转移了自己的注意力，对此视而不见（Edelstein & Gillath，2008）。这能保护他们的感情，但也使得他们对真实情况的了解相当愚钝（Fraley & Brumbaugh，2007）。

知觉者的影响

最后，我们应该记住，人们对他人的觉知并非消极被动的过程。在亲密关系中，伴侣之间进行着持续不断的交往，根据自己的期望来行动，并根据自己构建的知觉作出相应的回应。如果他们认为伴侣不是自己所期望的那种人，他们会鼓励伴侣作出某些行为，避免另一些行为，从而改变伴侣。在某种意义上来说，人们有时就像雕塑家，试图把真实的伴侣塑造成心中理想的形象（Rusbult et al.，2005）。如果伴侣萎靡不振，我们会努力给他加油鼓劲。而如果伴侣狂妄自大，我们则会努力让他脚踏实地（De La Ronde & Swann，1998）。因为亲密伴侣会持续不断地改变和塑造彼此的行为举止，当我们将伴侣引导成为我们所希望的人时，起初不准确的认知会变得越来越正确。

小　结

这么多影响因素都在起作用，使得我们对伴侣的认知既可能变成完全彻底的凭空幻想，又有可能成为丝毫不差的正确评判。随着亲密关系的发展，我们当然能更好地认识和了解自己的伴侣，但人们对伴侣认知的动机和关注程度瞬息万变，而有些人可能比一般人更易于了解。有些人的知觉判断还比普通人更敏锐。此外，即使你非常了解自己的伴侣，有些场合故作糊涂反而更有益，能够使你避免不必要的疑心和苦恼。伴侣之间还会彼此影响，故而知觉随着时间的流逝既可能变得更准确，也可能更不准确。总的来说，我们通常不如自己所认为的那样能很好地了解自己的伴侣，而认知的准确性会随着必要性、情绪状态和亲密关系所处的阶段的不同而变化。

我们得出的重要结论就是：人们对伴侣的认知显然有着深远的影响意义（Kurdek，2003）。不管是对是错，我们对爱人和好友作出的评判，既可能促进也可能损害我们对亲密关系的满意程度。有些人总能看到亲密关系光明的一面，将伴侣

---

[1] 你还能认识“痴迷”和“疏远”这些术语吗？如果不记得，你翻到前面相关章节温习。

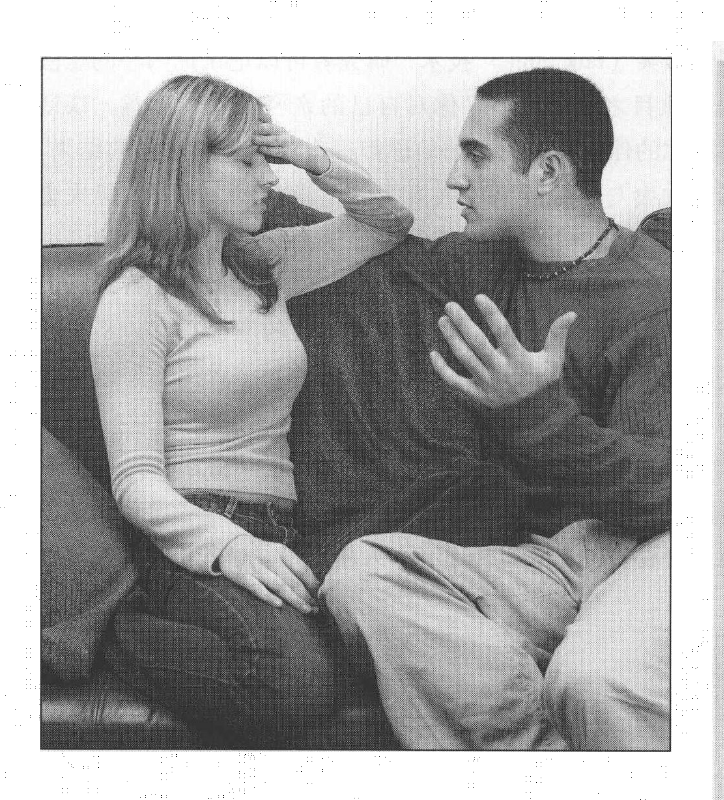
往好处想，采用改善关系的归因，期待得到善意和慷慨的回应——这就是他们所得到的。然而另一些人却怀疑自己的伴侣，预期着最糟糕的情况——因而使得亲密关系更可能失败。

请你思考

马修期望能遇见盖丽，因为认识盖丽的人都说她友好、外向又阳光，是个好女孩。但在他们相遇的那天，不巧盖丽因为治病中出现了过敏反应，过敏药物使得皮肤瘙痒，也令人疲乏，这让盖丽感觉很不舒服，总之盖丽这天心情糟透了。因而，当马修向她问好并做自我介绍时，情况进展得并不顺利。短暂接触后马修就走开了，认为盖丽实际上非常冷漠、孤僻。

盖丽康复后，又恢复到正常的精神状态。在再次遇见马修时热情地向他打招呼，却奇怪地发现马修好像不太热情、非常谨慎。你认为马修和盖丽的未来会怎样，为什么？

第5章 沟　通



设想你和爱人单独坐在一个舒适的房间里，讨论上次你们发生分歧的话题。你们的谈话非常有结构性，因为在你和伴侣说话之前，都会快速评价一下你对自己下一句要说的话的评价。通过按压标有“非常消极、有点消极、中性、有点积极到非常积极”的五个按键，你能评价你说的话可能产生的影响。在你说完之后，你的伴侣会用同样的方法快速评定他/她对你发出的信息的知觉，然后再回答你。就这样你们轮流地一方说出自己的观点，然后反过来聆听伴侣的谈话，整个谈话过程得以持续进行。这种研究程序就是谈话桌（talk table）技术，研究者可以记录你内心的想法和公开的行为。这一技术引人注目之处是，如果你对自己的亲密关系不满意，谈话中你或许不会故意惹恼或鄙视你的伴侣，但无论如何你都很有可能引起这样的结果。在谈话的内容上，痛苦不满的夫妻与幸福美满的夫妻大体上没有什么不同，但夫妻互存不满时表达出的信息所引起的影响——即他们的伴侣认为自己听到的内容——却更加有批评指责和不尊重对方的意味（Gottman et al.，1976）。这一点有着深远的影响，因为在谈话桌边一个下午的谈话能预测伴侣双方在一起的幸福程度；不管起初伴侣双方彼此多么满意，沟通时产生沮丧结果的伴侣在结婚五年后都不怎么幸福（Markman，1981）。

沟通在亲密关系中极其重要，也比我们通常所认识到的要复杂得多。先来考察一下图5.1所示的简单沟通模型。沟通的起点是传递者的意图，即传递者希望表达的信息。问题在于传递者的意图是秘密的，只有传递者本人才知道。这些信息要传达给

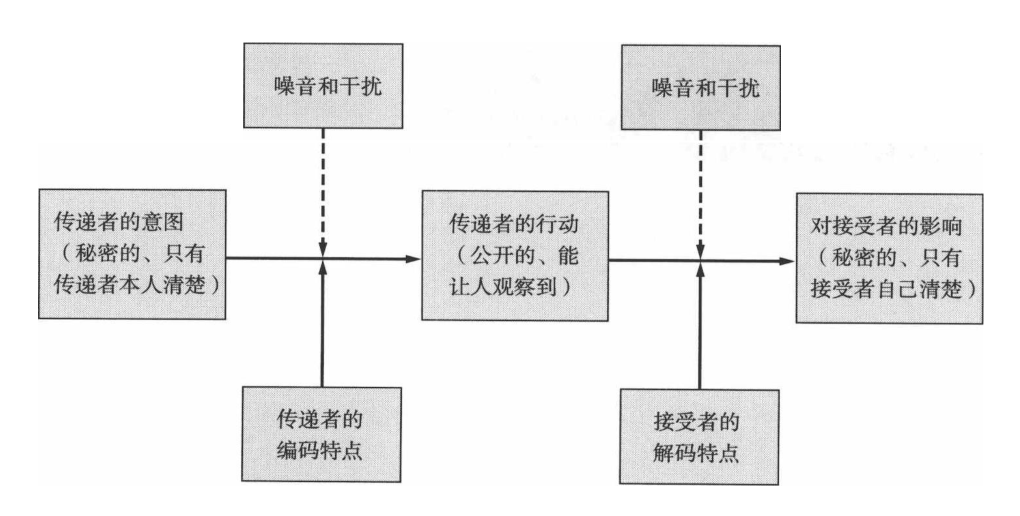


图5.1 人际沟通的简单模型

在传递者想表达的信息和接受者认为自己获知的内容之间存在差距，即人际隔阂（interpersonal gap）。

资料来源：Gottman，Notarius，Gonso，& Markman，1976.

接受者，就必须编码成公开的、可观察到的言语或者非言语信息。信息传递者的心情、社交技能和周围环境的噪音干扰等许多因素都会影响和干扰这一过程。然后，接受者必须对传递者的行动进行解码，这里同样可能会发生干扰（Albright et al.，2004）。最终对接受者产生的影响，同样是私密性质的，只有接受者本人清楚。

问题的关键是，从信息传递者的意图到信息对接受者产生的影响，这中间会涉及多个环节，其中就有可能产生错误或误解。我们常常认定自己发出的信息会产生我们所期望的影响力，但我们却很少真正能确知它的效果（Sillars et al.，1994）。我们常常认识不到（Keysar & Henly，2002），传递者的意图和对接受者产生的影响并不相同（Gottman et al.，1976），这就是我们所面临的**人际隔阂**（interpersonal gap）。这种隔阂不仅和亲密关系中的不满有关联，而且妨碍建立有奖赏意义的伴侣关系。

假设有位害羞的大学男生找到了机会，向某位女同学表白自己的爱慕之意。课后闲聊时，他进行了一个胆怯的、天真的试探——“这个周末你有什么安排?”——心里认为自己的示爱意图显而易见，希望得到对方热情的回应。很不幸，他可能认为自己的求爱目的对于心上人是再明显不过了，但实际上并非如此（Cameron & Vorauer，2008）。如果她没有注意到他对约会的暗示，作出了无动于衷、含糊其辞的反应，他或许认为自己清楚的表白和邀请（女生实际上并未接受到）遭到了对方明确的拒绝。心灵就会受到伤害，从此和该女生保持距离，而她或许永远不知道究竟发生过什么。

这种事情在实际生活中的确会发生（Vorauer et al.，2003）。不过希望这样的情形不会出现在你的身上，所以我们现在就来学习本章的知识，帮助你消除人际隔阂。我们先来考察人际沟通中人们的非言语行为，然后探究人们的言语沟通。伴随着言语沟通进行的还有很多非言语动作，它们也承载着许多信息，无论你是否有意做出这些动作。

非言语沟通

设想你要参加一项研究，要戴着一顶受人敬重或令人讨厌的帽子在街上走来走去，购物、进餐、应聘。但你事先并不知道自己戴的是哪种类型的帽子。那么通过观察他人对你的态度反应，你能推断出自己戴的是哪种帽子吗？或许可以（Hebl et al.，2002）。如果你戴着令人讨厌的帽子，女服务员或许不会像往日那般热情而愉快地招待你。商场上擦身而过的人会瞥你一眼，目光中满是鄙夷唾弃之色。即使没有人提及你的帽子，他们的行为足以明确无误地表明他们不喜欢见到你。实际上，因

为你对别人的反应方式充满好奇和警觉，他们的情绪表现就再明白不过了。

在这种情境下，你可能注意到非言语的行为所传达的大量信息，除了口头表达的话语和句法外，它几乎囊括了人们在人际交往中的所有行为。的确，非言语行为在我们的日常交往中起着重要作用，表5.1列出了非言语行为的六种功能，我们特别关注其中三个功能。

首先，非言语行为具有**提供信息**（providing information）的作用，提示着人们的情绪状态和所说话语的真实意图。比如你在和人调侃时，你的面部表情和说话的音调、节奏是对方判断你是否具有敌意的唯一线索。这一功能非常重要，所以在网络在线交流时我们会用到模仿人们面部表情的情感符号（emoticon），从而表达自己真实的意图。

非言语行为在**调控交往**（regulating interaction）方面也起着重要作用。非言语行为表露出的兴趣，常常一开始就决定了人们的沟通能否进行下去，之后人们还能根据微妙的非言语线索你来我往地进行谈话，从而整个沟通过程得以流畅而优雅地持续下去。

最后，非言语行为还能表达亲密、传递权力和地位的信号，从而能界定人际关系（define the relationship）的性质。关系亲密的人彼此之间与一般熟人之间的相互行为并不一样，居于支配地位、社会地位高的人与下属的行为也不一样。即使双方一言未发，旁观的人也能分辨出谁喜欢谁，谁是老板。

表5.1 非言语行为在人际关系中所起的功能

种类	描述	示例
提供信息	个体的非言语行为能让他人了解行动者的意图、情感、特质和话语的本意。	丈夫的面部表情可以让妻子判断出他的烦扰不安。
调控交往	在流畅的谈话和其他交往中，人们根据非言语行为可以高效率地调节好你来我往的顺序。	某位女士一直在对伴侣说话，当她声音的音调在最后一个词语下降时，伴侣就开始接话了，因为他知道她说完了。
界定人际关系的性质	两人之间人际关系的类型在他们的非言语行为中显而易见。	情人比不太亲密的伴侣站得更靠近、身体触碰更多、互相凝视的时间更多。
社交控制	以目标为导向的非言语行为的目的是影响其他人。	如果我们需要朋友的支持，会靠上前去，触碰他的胳膊，并专注地看着他。
表征功能	由个人或者伴侣两人控制的非言语行为，以制造或者提升某种特殊的公开形象。	在路上还拌嘴的情侣一到达晚会地点就执子之手，彼此装作恩爱幸福。
服务－任务功能	主要由职业服务或者指向任务的目标决定的非言语行为模式。	医生对病人的接近和触碰只是她的工作内容，并不表示喜爱或亲密等感情。

资料来源：Patterson，1990.

这些功能是怎样实现的呢？答案涉及非言语沟通的各种不同成分，我们接下来一一考察。

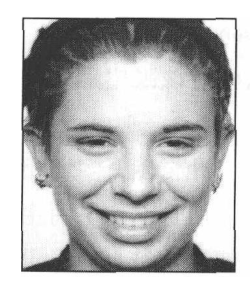
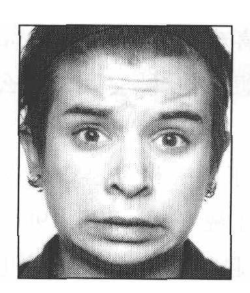
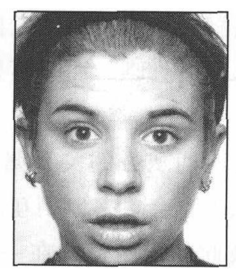
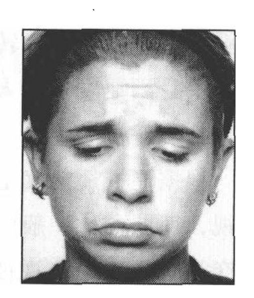
非言语沟通的组成

非言语沟通具有巨大的影响力，表现形式之一就是它传递信息的渠道非常多，我们来看看以下六个方面。

面部表情

面部表情表明了人们的情绪和情感状态，不管你到了哪里都能辨认出他人表情的含义（Ekman，2003）。比如你在国外，不懂当地的语言，却能够看出别人是否高兴：如果高兴，他们的脸颊上的肌肉会把嘴角往上牵动，眼皮也会皱褶起来。显然这种动作就是微笑，而快乐和其他几种情绪（哀伤、恐惧、愤怒、厌恶和惊奇）一样会引起独特的面部表情，每种面部表情所传达的情绪在全世界都是一样的。其他情绪（如尴尬）所涉及的面部系列动作和表情也是明白无误的（Keltner & Shiota，2003）。事实上，面部表情的这种普遍性表明它们是人类生而具有的天赋。人们在高兴时不用去学习微笑——他们生下来就会微笑。天生就失明的人也和我们有一样的面部表情（Galati et al.，1997）。辨别我们自己所处文化群体里个体的面部表情，比辨别世界其他文化里个体的表情好不了多少（Elfenbein & Ambady，2003）。不过，根据他人的面孔表情准确识别其情绪几乎是个自动化的过程：美国大学生能在四分之三秒或者更短的时间内辨认出高兴、哀伤、厌恶和惊奇等表情（Tracy & Robins，2008）。

所以面部表情含义的普遍性就能为人提供非常丰富的信息——当然是在它们真实表现的情况下。遗憾的是，因为面部表情在非言语沟通中如此惹人注目，人们有时

这里呈现的是四种基本的表情：哀伤、高兴、恐惧和惊奇。你以前从未见过这个女子，但你能识别每张图片描述的情绪吗？我们打赌你肯定能。

会故意操纵它来掩饰自己真实的情感。有时，这种情况的发生是因为要遵守**表现规则**（display rules），即在特定情境下何种面部表情才能适合文化规范的要求（Zaalberg et al.，2004）。我们至少可以采用四种方法来调节情绪的表达，以遵循这些表现规则。首先，我们可以加强表情，刻意夸大它们，好像我们体验到比实际上更强烈的情感。如果打开礼物时你并不是很喜悦，但如果馈赠者在场，你会表现得比实际上更高兴。其次，有时我们还会减弱表情，试图使情感显得没有实际上的那般强烈。因为我们的文化要求“男儿有泪不轻弹”，男人应该显得很坚毅，不太容易被悲剧电影打动。第三，我们会中和自己的表情，把所有感情掩盖起来。扑克牌高手就是这样喜怒不形于色，谁也猜不透他手里的牌。最后，我们可以伪装自己真实的情感，代之以完全不同的外显情绪。当另一名选手赢得了选美比赛冠军，走在最前面的亚军仍显得异常地兴奋，那么几乎可以肯定她在掩饰自己真实的情感。

不过，即使人们试图控制自己的表情，仍然会泄露真实的情绪。首先，伪装的表情往往和真实的表情有着细微的差别。比如要假装开心微笑，很容易往上拉动嘴角，但很难做到自然地皱褶起眼皮；因而在细心的观察者眼里，真正的微笑和伪装微笑的区别洞若观火（Miles & Johnston，2007）。其次，尽管我们努力控制，但真实情绪的自然闪现，即微格表情（microexpressions）在短暂的失控后显露无遗（Porter & ten Brinke，2008）。广播电视台的新闻记者一向被人视为立场客观、不偏不倚，但如果你在竞选活动期间仔细观看他们的报道，你或许就能看出他们暗中支持哪一位候选人；尽管他们摆出职业化的超脱姿态，但他们在报道候选人的时候，短暂表露出的一贯支持或反对的微格表情却清晰地揭示出了他们的偏好（Mullen et al.，1986）。

注视行为

显然，面部表情能提供伴侣情感方面的有价值的信息。不过个体观看目标的方向和数量即注视（gazing）也很重要（Frischen et al，2007）。比如仅仅看着别人就表达出自己对其有兴趣，而表情友好的人如果能吸引我们的视线并继续看着我们，则比看我们一眼后马上转移视线显得更讨人喜欢和有吸引力（Mason et al.，2005）。如果在单身酒吧发现有人盯着你瞧，而你不想和他/她交谈，那么就应该眼望别处，而不是与之对视。

根据注视还能确定沟通双方的关系属于哪一种类型。恋人比朋友会更多地相互注视，而朋友比一般熟人也会更多地相互注视（Kleinke，1986）。而且，如果陌生人在交往时更多地注视彼此的眼睛，比在一起时眼睛张望别处更加喜欢彼此（Kellerman et al.，1989）。沟通双方更多的注视行为，不仅能表露单纯的兴趣而且能传递关爱之情。

但注视还能传递社会地位的信息。在日常交往中，人们在交谈中倾听的时候更多地看对方（平均有60%的时间注视讲话者），讲话时更少地看对方（约40%的时间看向倾听者）。然而，有权力、地位高的人的表现却不一样——与一般人相比，他们讲话时看对方更多，而倾听时看对方更少。研究者通过比较“注视-讲话”（讲话者注视对方的时间）和“注视-倾听”（倾听者注视对方的时间）即**视觉支配性比率**（visual dominance ration，VDR）来总结这一模式。位高权重者的注视模式刚好把普通人的40/60比率掉了过来，成为60/40的VDR（Ellyson et al.，1992）。居于支配地位的人在交往中会坚持，“我跟你说话时要看着我!”，但通常不会反过来也给予对方同样多的视觉注意。

身体动作

目前我们只谈到了颈部以上的非言语沟通，不过身体的其他部位也有沟通作用。我们进行言语沟通时常伴有身体动作，并得到其支持，从而使我们更容易地传递信息——试试不用双手比划，描述一下你捕的鱼的大小（Goldin-Meadow，2006）——不过身体动作有时能完全代替口语，只要身体姿势的含义大家都能理解。（且不论其含义是好是坏，很能说明问题的例子是，把中指竖起来。这个手势指向的人肯定知道它的意思。）姿势的含义与面部表情不同，在不同的文化之间可能差别很大（Pease & Pease，2006）。例如用食指接触拇指，而其他手指伸直的手势在美国表示“行”或“好”。然而在法国则表示“零”，在日本表示“钱”，在中东则是猥亵的侮辱（就像美国人竖起中指一样）。面部表情的含义无需翻译，但手势语却并非如此。

身体的姿势或动作传达的信息虽不太明确，却仍很有用。例如观看短暂的（10秒）无声教学录像，观察者就能预测大学生对教授教学的评价结果（Ambady & Rosenthal，1993）。更引人注目的是，根据身体的姿势和动作还能（几率水平）更好地判断出陌生人的性取向（见专栏5.1）。陌生人只要观察30秒就能相当准确地判断出我们的人格特质（Yeagley et al.，2007）。身体语言能有效传递信息的原因之一是它比面部表情更难以控制；它更具“泄露性”，也就是说即使我们企图加以掩饰，它仍可能暴露我们真实的感受（Babad et al.，1989）。美国海关的检查员就是利用旅客不安或焦虑的身体信号，而不是面部表情，来检查其箱包是否携带走私物品（Kraut & Poe，1980）。

身体姿势还能显示人的地位高低。地位高的人常表现出开放的、不对称的姿势，身体的左右两侧摆出不同的姿势（Burgoon & Bacue，2003）。他们占据的空间很多。相形之下，地位低的人常表现出封闭、对称的姿势，相对紧凑。如果强悍的老板和下属面对面地坐在一起谈话，只要观察一下你一般就能分出他们的身份。

专栏5.1

非言语行为和性取向

“不许问，不许说”？谁还需要问这个呢？

美国军方对于军队服役人员的性取向问题，延续着“不许问，不许说”的政策。由于担心公开同性性取向会危害军队的凝聚力，军方要求男同和女同士兵不得公开宣扬他们的性取向。当然，这项政策的前提假设是人们的性别取向是不会显露在外的——但它往往是显露的。细心的观察者能根据非言语渠道的信息，相当准确、非常快速地估计出别人的性取向。观察者只需观看10秒别人身体动作的视频，就能做出正确率达到72%的判断（Ambady et al.，1999）。

在录像中观察者能看到什么？人的姿势和动作模式是关键。异性恋的男人步行时昂首阔步，摆动着双肩，而异性恋的女人步行时如弱柳扶风，摆动着臀部。具有异性典型动作特征的人非常有可能被判断为同性恋，而且这种知觉常常是正确的（Johson et al.，2007）。人们即使坐下来聊天，身体姿势和注视的差别也显而易见（Knöfler & Imhof，2007）。

但最近尤为引入注目的研究结果是，有人只瞥一眼陌生男性的面孔半秒钟，就能以高达70%的正确率判断出他们是男同还是异性恋者（Rule & Ambady，2008）。我们尚不清楚男性的面孔究竟传递了什么信息才引起这种判断，但有一点是清楚的：在一言未发之前，细心的观察者对别人是否和自己有相同的性取向是有一定看法的。

身体接触

与他人的身体接触也有着丰富的含义。在很多文化中，人们首次相遇会彼此握手。正如常识认为的那样，对方与你握手的力量、气势、时间和部位都传递着重要的信息。握手行为和人的一些人格特质有关；握手时满握、有力和持续时间长的人与软弱无力的握手者相比，往往更加外倾和开放，神经质较低。握手有力的女性往往更随和（Chaplin et al.，2000）。

所以，从人们相遇那刻起身体接触就可能传递着信息。之后，不同的身体接触承载着截然不同的含义。喜爱（会使你轻触对方的手臂）和同情（会使你会轻拍对方）等积极、支持式的情感引起的身体接触，和表达厌恶（推开对方）或者愤怒（击打对方）的身体接触迥然不同。身体接触传递出的情绪往往非常明确清楚，触碰

动作的接受方和旁观的观察者都能分辨出当前起作用的情感（Hertenstein et al.，2006）。

当两人的关系变得更加亲密时，彼此身体的接触也往往会增多（Emmers & Dindia，1995）。身体接触显然能传达出亲密和关爱。不过，不期而至的身体接触则常暗示着某人在地位等级中的支配位置（Major & Heslin，1982）。实际上，如果两个人在地位上有差别，身体接触往往是单向的；地位高的人往往更可能主动触碰地位低的人，而不是相反。试想：老板会轻拍你的肩膀欢迎你来上班，但你不会走近老板以同样的方式打招呼。有意思的是，男性对女性的身体接触，往往多于女性触碰男性（DiBiase & Gunnoe，2004）。的确，在一般的交往中，观察者不会积极地评价女性对男性的身体触碰，除非女性的地位明显高于男性（Storrs & Kleinke，1990）。

人际距离

使得身体接触如此重要的一个方面是，人们必须离得很近才能发生身体接触。这表明交往双方一般要位于人际距离（隔开两人身体的实际空间）的范围之内，也即私人交往中保持的空间。人际距离的**亲密区**（intimate zone）从我们的前胸向外延伸至46厘米处（Hall，1966）。如果两人面对面如此接近地站立着，他们之间的关系只有两种可能，非常亲密或十分仇视。更多的人际交往是在较远的距离进行的，**人际区**（personal zone）距离我们身体46厘米到1.2米之间。在人际区，朋友之间可能在较近的距离内交往，而一般的熟人则离得距离较远，所以根据人们交往时隔开的距离可以确定他们之间关系如何。再远一些就是约1.2米到3.7米的**事务区**（social zone），在这一人际距离里的交往更倾向于事务化。如果你面向面试官或者教授隔桌而坐，你就处在事务区，这样的距离是合适的。但如果相隔1.5米与好友私下交谈就显得很怪异。超过3.7米就是**公共区**（public zone）了，这种距离的交往往往非常正式，主要适用于结构式的交往，如课堂上师生的互动。

这里给出的人际距离数据是北美人际交往的模式，这个数据通常比世界其他地区的人际距离要大一些（Pease & Pease，2006）。法国、拉丁美洲和阿拉伯文化偏好较小的距离。个体的性别和地位也会影响到人际距离的大小（Holland et al.，2004）。男性往往比女性保持的人际距离稍大，人们通常与社会地位高于自己的人保持的距离，比与权力和声望较低的人所保持的距离更远。无论人的偏好怎样，人际距离都是测定人际交往亲密程度的巧妙手段，甚至能用来间接衡量人际关系的质量：不幸福的配偶比满意的配偶保持的人际距离更大（Crane et al.，1987）。



图5.2 人际距离区域图
研究者发现了四种不同类型的社会交往对应的不同空间区域。

副语言

非言语沟通最后的组成部分不像其他部分那样寂静无声。**副语言**（paralanguage）指除了言语过程中的词语之外，个体发出的各种声音特征，如节奏、音调、音量和速度，比如说话时气喘、嗓子沙哑或者尖溜、咻咻笑、整句话带鼻音、某个字音拉得很长、结结巴巴说话不连贯等等。此外，诸如喊、叫、哭、笑、叹气、咳嗽、沉默等也可以看作是副语言现象。故而，副语言与人们说话的内容无涉，而与说话的*方式*有关。副语言的一种典型例子是“娃娃腔”（baby talk），具有语调多变、音调较高、节奏独特等发音特点。一方面，娃娃腔传递了关爱；人们在与爱人（Bombar & Littig，1996）、婴儿和宠物（DePaulo & Friedman，1998）说话时会用到这种腔调。另一方面，说话者使用娃娃腔也表明其认为听话者没有能力或身体虚弱；人们有时会用娃娃腔与智障患者或者福利院里的老弱病残者说话。有意思的是，如果福利院的老人生病或身体虚弱，他们就喜欢这样的说话腔调，而如果他们身体康健，就不喜欢娃娃腔（Caporael et al.，1983）。

根据副语言还可以确定人际关系的性质，因为情人之间和朋友之间彼此谈话的

节奏并不一样。情人之间延迟应答的时间更长，谈话间经常有沉默，总体上说的更少（Guerrero，1997）。墙外的陌生人偶尔听到女性的声音，就能判读出她是在和亲密的男友还是普通的男性朋友交谈；女性与男友谈话时比与其他男性对话时听上去更温顺、更恍惚（Montepare & Vega，1988）。在异性交往中，女性实际上比男性更多使用顺从性的副语言（Berger，1994）。

某些嗓音也比其他嗓音更诱人，有着魅力嗓音的人往往也有着吸引人的面孔（Saxton et al.，2006）。与一般人相比，他们与人发生性关系时的年龄更小，次数也更多（Hughes et al.，2004）。更令人咂舌的是，如果你倾听女性在月经周期的不同时间的录音磁带，内容只是从1数到10，你会发现女性在排卵前几天的声音听起来更吸引人（Pipitone & Gallup，2008）。这可能是因为女性荷尔蒙的变化对其咽喉声带造成的影响，如果服用避孕药就没有这种效应，这就是非言语渠道能巧妙传递重要人际信息的极佳示例。

各部分的结合

我们已经介绍了非言语沟通的各个部分，它们看起来好像是各自独立、分离的信息源。在某种意义上来说，它们的确是这样：每个部分对人际交往都有着自己独特的影响（Rashotte，2002）。不过，它们通常会彼此强化，共同作用以传递个体连贯一致的情感和意图。如果你面对面地和人交流，非言语的所有部分都在起作用，把所有这些信息结合起来你就能知道人们话语的真正意图。比如我们讽刺别人时，往往会指桑骂槐：真实的意图并不会表现在我们的话语中，而是表现在动作和副语言上。大多时候，非言语行为和话语传递着相同的信息。但如果人们的话语和动作之间存在不一致，言语背后的真实意图往往表现在非言语沟通当中，而不是言语沟通中（Vrij，2006）。

如果交谈的双方采取了类似的姿势和风格、表现出类似的表情、使用类似的副语言，就出现了无意识的行为**模仿**（mimicry），这可能涉及非言语的所有部分。如果人们的交往轻松愉快，往往会自动地使他们的非言语行为保持同步，根本无需思考；如果一方用手抓了下自己的鼻子，另一方也很可能会这么做。如果出现这种情形，交谈往往非常流畅顺利，更重要的是交谈双方更倾向于喜欢彼此，即使他们并没有注意到相互之间的模仿（Chartrand & Bargh，1999）。的确，如果他人具有和自己相似的非言语行为似乎有奖赏意义。一项实验演示了这一效应，研究者通过机械设备记录了被试握手的物理特征；然后被试要和其他“人”握手，当然有时会用机械手代替人的手。有些被试是与模拟自己握手姿势的机械手握手，而不是与陌生人的真实握手。结果发现人们喜欢自己的握手甚于其他人的握手（Bailenson & Yee，2007）。

另一项研究中，被试要观看IVE[1]场景中虚拟人物的说服性的辩论，其非言语动作要么采用录下来的某个真人的动作，要么单纯模仿被试4秒钟之后的动作。被试并没有意识到模仿，但如果虚拟人物重复被试的动作，则比按另一人的真实动作得到被试更多的积极的评价，被试也更易被它的辩论所说服（Bailenson & Yee，2005）。（这是高科技的广告宣传的未来吗?）如果发生了非言语的模仿，显然我们会感到高兴而舒心。

专栏5.2

打情骂俏

非言语沟通的极佳例子是人们故意吸引他人的注意力，并对其表达兴趣时所表现出来的行为，这种行为也常常引起人的误会。如果在大学校园酒吧里的女生希望有人接近自己，她很可能四处张望，走近吧台，并用手指梳理自己的秀发（Cunningham & Barbee，2008）。但女性并不喜欢还没有引起自己注意的男性接近自己，所以男性先得让女性注意上他们。占据更大的空间、摆出开放的姿势、触碰其他的男人（不会反过来被人触碰），这些举止都是地位高的标志，能让男性在人群中脱颖而出。有这些行为风格的男性——眼睛经常会扫视四周看看谁在注意自己——更可能和女性发生目光接触从而发生交谈（Renninger et al.，2004）。

然后，如果他们开始打情骂俏，男性和女性往往有更多的微笑，更靠近，注视的时间更长，更频繁地触碰对方（Koeppel et al.，1993）。他们的言语更为生动活泼，有更多的笑声更少的沉默，嗓音听起来也很热情（Coker & Burgoon，1987）。与这些兴趣信号和直接接触同时出现的还有独特的身体动作，如头部倾斜、嘴巴撅起、忸怩作态等等（Simpson et al.，1993）。这些让人动心的行为一起清晰地表明了个体想和新同伴继续交往。

单纯的调情行为和直截了当地勾引人的行为并不一样。与朋友式的调情相比，意图表达性兴趣的动作会有更多的视线接触、微笑、身体触碰、更亲密的副语言以及更小的人际距离（Koeppel et al.，1993）。但男性常常看不清楚这种区别，他们易于从女性的友好行为中体会到性暗示（Jacques-Tiura et al.，2007）。男性也比女性更可能从调情行为中品读出性动机和性意图，而女性表示搞笑、轻浮和喜庆（却没有更多其他含义）的行为一直容易让人误解（Henningsen，2004）。

[1] IVE是什么？请翻到第2章的专栏2.2。

非言语行为的这些不同方面也能让我们对交往的亲密程度进行精细调整，从而确定令人舒适自在的亲近水平（Patterson，1999）。设想你与一位熟人同坐在一张双人沙发上，这时你们的谈话发生了重大转折，此人开始谈到亲密的私人问题。如果这种发展令你不自在（或许你不想听到这么多），你可以通过非言语的“退避”来调整交往亲密程度。你可以转向一边、往后靠使两人之间保持更大的人际间距。你可以转移注视的目光。你也可以借助不太活跃的副语言和不太愉悦的面部表情来表明你的不舒适，所有这些都用不着说一句话（Andersen et al.，2006）。非言语沟通在交往中发挥着重要的作用，也是社会生活中既实用又巧妙的技巧。

非言语的敏感性

根据以上种种，你可能会预期配偶们在娴熟运用非言语沟通方面具备得天独厚的优势，你的看法是对的。伴侣们运用非言语沟通的敏感性和准确度能预测他们亲密关系的幸福程度（Carton et al.，1999）。具体来看，非言语沟通不良的夫妻往往对婚姻不太满意。此外，如果出现这类问题，一般都是丈夫的过错（Noller，2006）。

什么？研究者是如何得出这样的结论的？如果非言语交流失败了，可能是编码或（和）解码出错：信息的传递者可能制定了让人难以解读的混淆信息（即编码不良），或者接受者没能正确解释人人易懂的信息（即解码不良）。女性往往在这两方面都占据优势，因为如果不牵涉欺骗，一般来看，女性比男性更像个娴熟的编码高手、精明的解码高手（Hall，2006）。（两性在觉察欺骗的能力上却没有差异，在第10章会详述。）因而，“女人的直觉”这一传统的刻板印象实际上是有事实根据的；女性比男性会更细心地运用微妙却真实的非言语线索来辨明实际的情况。难道女性拥有更多的非言语沟通的技能，抑或她们只是更加努力罢了？问得好，我们稍后回答这个问题。

研究者请夫妻一方发出特定的非言语信息，由另一方来解码，从而评价夫妻双方编码和解码的质量。这些信息都是些有着几种不同含义的陈述，具体意思取决于怎么样用非言语方式编码。比如短句“我冷，你呢?”可以是充满温情的邀请（“过来拥抱我，你这个小可爱”），也可以是蔑视的抱怨（“把暖气打开，你这个小气鬼！”）。在非言语的敏感性的研究中，分派配偶一方表达某种意思，并录下他/她传递信息的非言语动作。然后让中立的陌生人观看录像，如果他们弄不明白配偶一方表达的内容，那么该配偶的编码就认定为有缺陷。另一方面，如果他们能解读信息，而配偶另一方不能，则该配偶的解码能力不言而喻。

诺勒（Noller，1980）首先对这类问题进行了精巧的研究，发现与婚姻幸福的丈夫相比，不幸福的丈夫传递了更多混淆的信息，也发生了更多的编码错误。在妻子们中间却没有这种差别，所以诺勒在痛苦的婚姻中观察到的沟通不良现象似乎是丈夫的过错。处在婚姻困境中的丈夫，竟然会误解妻子传递出的连陌生人都能清晰解读的信息。更糟糕的是，这样的丈夫对自己的错误一无所知，还认为自己在和妻子的沟通中做得很到位，自信地以为夫妻之间彼此是相互理解的（Noller & Venardos，1986）。男性在沟通方面做得很差却不自知，这似乎就是他们难辞其咎的原因。

另一方面，公平地说，婚姻中非言语方面的*沟通不良*（miscommunication）并不全部是丈夫的过错。诺勒（Noller，1981）在另一项研究中比较了配偶在解读伴侣和解读陌生人信息方面的情况。结果发现，在不幸福的婚姻中，夫妻双方都能更好地理解陌生人，却不能很好地理解彼此。显然苦闷的夫妻尽管有能力和其他人进行非言语交流，但彼此之间却存在沟通不良。

这就是问题的关键，既然你已经对人际关系科学有所了解，你可能已经认识到非言语的沟通不良和亲密关系不满意之间的相关存在多种可能的解释。一方面，伴侣的非言语沟通技能可能决定他们关系的满意程度；技能差会导致关系差，而技能好则会提升愉快的伴侣关系。另一方面，伴侣的关系满意度可能决定他们在沟通中努力的程度；关系差会引起沟通不良，而关系好则会促进良性沟通。

实际上，上面两个主张都是正确的。配偶非言语信息的不敏感使伴侣一方的奖赏价值更低，否则他/她的奖赏价值会变得更高（Koerner & Fitzpatrick，2002）。而不管何种原因，只要伴侣变得不满意，他们就倾向于不理会彼此，这使得他们的沟通更显笨拙（Noller，2006）。就是这样，非言语的不敏感性和关系的不满意形成了恶性循环，每一方都加剧了另一方。

无论如何，人们的沟通问题都可能因缺乏技能或沟通中表现太差引起，这种区分很重要。有些人只是不太有非言语沟通的才能，他们的缺陷令人恼火（还有些令人恐惧）。比如根据女性的陈述，强奸犯识别厌恶、不悦等负面情感的能力特别低下（Lipton et al.，1987），殴打妻子的男人比不使用暴力的男人更难理解妻子的思想和情感（Clements et al.，2007）。虐待孩子的母亲难以识别婴儿痛苦的表现，甚至错误地把负面情绪看成了正面情绪（Kropp & Haynes，1987）。于是，技能缺陷可能造成了人们的盲点，使他们不太可能认识到自己的行为给他人带来的伤害有多深。

然而，太专注于他人的非言语线索也可能有不利影响。痴迷型或恐惧型依恋的人（即忧虑被人抛弃的人）往往对他人面部表情的变化特别警惕。与不太焦虑的人们相比，他们能更快地注意到别人愤怒或悲伤的变化。问题是他们过早地下结论；他们常常在别人的表达还没完全展开时就形成了对这个人情感的判断——这使得他

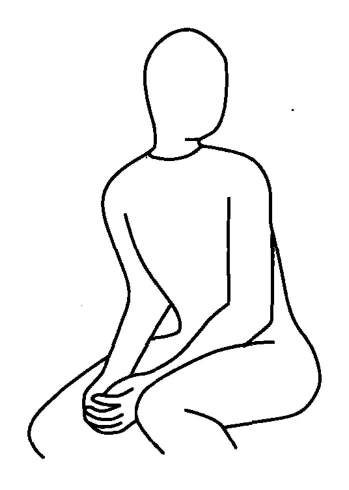
们比那些不太专注却更有耐心的人犯的错更多。由于太仓促，使得焦虑型的人对自己伴侣不满意程度的判断高于实际，激起了焦虑伴侣们的恐惧和过度敏感，并使他们长期紧张不安（Fraley et al.，2006）。

那么，为什么女性在非言语沟通上的表现比男性更好？技能和动机似乎都有关：平均而言，女性拥有更好的非言语才能，也更专心致力于沟通任务（Ciarrochi et al.，2005）。如果激励男性更密切地注意、正确地判断别人，他们的成绩会改善，但还是不如女性做得好（Hall & Mast，2008），看来女性天生就比男性能更快速、更准确地判断他人的情感（Hampson et al.，2006）。考虑到非言语沟通不良的不利影响，男性的不良表现就是烦人之事。令人欣慰的是如果男女两性都仔细看、耐心听、用心思索，他们在非言语沟通上都能做得更好，并且我们通常能更娴熟地解读来自亲密伴侣的非言语线索，而不是来自熟人或陌生人的非言语线索（Sternglanz & DePaulo，2004）。令人不安的是，如果伴侣任何一方对非言语行为表现出松懈或不注意，就可能比那些更专注的配偶产生更多的误解、更少的幸福感和满意度（Noller，2006）。

非言语沟通中的性别差异

我们已经确切地知道女性的非言语沟通能力一般要好于男性（Hall，2006），前面还提到了男女两性在副语言（Berger，1994）、人际距离（Pease & Pease，2006）、身体接触（DiBiase & Gunnoe，2004）等方面具体的不同。我们尚未提及在非言语沟通的其他方面也存在性别差异。即使女性在并不是很开心的时候，她们的微笑也比男性更多（Hall，2006）。与男性交往时，她们比男性的视觉支配性比率（VDR）更低（Ellyson et al.，1992）。她们还倾向于采取比男性更不开放却更为对称的姿势（Cashdan，1998）。看一下图5.3你就明白了。

就每个个体而言，这些性别差异并不显著——它们一般并不是很突出的差异（Hall et al.，2005）——并且每种差异都可能有很多不同的解释。比如对身体姿势差异的简单解释就是男女着装的不同；如果男性身着正装（或苏格兰方格呢短裙）就可能不会表现出如图5.3中的姿势了！但从总体来看，这些性别差异是十分醒目的：在所有情况下，女性与男性的交往行为都映射出地位低的人与上司的交往行为（Talbfleisch & Herold，2006）。南希·亨利（Nancy Henley，1977）首先注意到了如表5.2所示的行为模式，她认为人们之所以常常以为女性不如男性强势的原因之一是，女性的非言语行为总是表现得缺乏命令和权威。事实上，正如表5.2所示，女性在与男性的交往中，确实常常表现出不如男性自信、强硬的非言语沟通风格。如果女性身居高位，与男下属交往时这些性别差异就消失了。另外，任何人（不论男女性别）



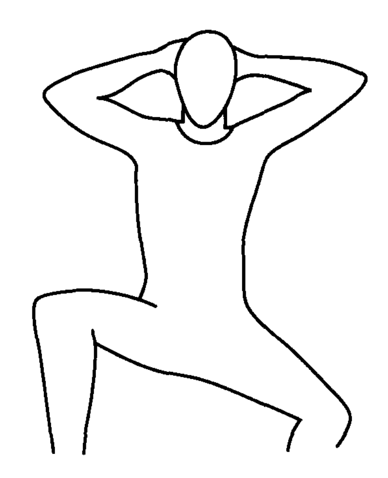


图 5.3 这两个轮廓分别描述了一男一女

请指出他们的性别。

资料来源：Frieze et al.，1978，p. 330.

表 5.2 非言语行为中的性别和地位差异

非言语行为	女性	男性	地位低	地位高
微笑	更多	更少	更多	更少
注视	VDR 较低	VDR 较高	VDR 较低	VDR 较高
姿势	封闭、对称	开放、不对称	封闭、对称	开放、不对称
身体接触	较少	较多	较少	较多
人际距离	较近	较远	较近	较远
副语言	顺从的	果断的	顺从的	果断的
非言语敏感性	较强	较弱	较强	较弱

注意：表中列举的是男女两性在与异性交往中的行为模式，而不是同性交往的表现。如果女性与女性交往，就不会表现出上面列举的所有风格差异。同样地，当存在地位差异时，才会出现区别地位高、低的行为模式。地位平等的人之间的交往不会出现以上的风格差异。

与地位更高的人交往时，都可能表现出如表 5.2 所列的相对恭顺的行为模式（Snodgrass，1992）。显然，随着人们在不同场合扮演的不同角色，非言语行为往往会相应变化。尽管如此，基本模式还是保持不变：与同等地位的男性在一起，女性常常好像以低于男性伙伴身份的方式来行动。由于还有文化期望在起作用，这样的行为习惯或许非常难以改变。如果你是女性，试着采用如表 5.2 所列的男性风格的行为，看看他人会怎么想；你可能给人留下“女强人”或者“厚颜无耻”的印象

（Morrow & Cikara，2004）。男性或女性持有的那些不需明说、也没有必要的刻板印象，之所以能持续地存在，非言语行为是有其作用的。

言语沟通

如果非言语沟通这么重要，我们说出的话语又如何呢？当然，它们可能更加重要（Greene & Burleson，2003）。言语交流是亲密关系非常重要的一部分，一开始就与亲密关系发展密不可分（Dindia & Timmerman，2003）。

自我表露

设想你要参加一项心理实验，你会遇见一位陌生人，你的任务是逐渐地向此人透露越来越多的关于自己的个人信息。比如描述你与母亲之间的关系，曾经的尴尬时刻或者深深的遗憾。陌生人也这样做。45分钟后，你们彼此有了许多个人细节的了解。会发生什么结果？相比于同样的时间内你们只作浅谈，你会更喜欢这个陌生人吗？在大多数情况下，答案当然是肯定的。这样的实验常常会让被试产生直接的亲密感。即使他们只是听从研究者的指示，彼此敞开心扉，也比彼此提防的两个人更喜欢对方（Aron et al.，1997）。

自我表露（self-disclosure）指的是向他人透露个人信息的过程，它是亲密程度的指标之一：如果两个人彼此之间不共同拥有一些私人的、相对秘密的信息，他们的关系就称不上亲密（Laurenceau et al.，2004）。

社会渗透理论

当然，在实际生活中，有意义的自我表露所需要的时间远不止45分钟。大多数人际关系是以肤浅的信息交流（即“浅谈”）为起点的，然后再逐渐地转到更有意义的披露。人际关系的这种运行方式就是**社会渗透理论**（social penetration theory）研究的主题。社会渗透理论认为人际关系的发展是与人际沟通的系统性变化紧密联系着的（Altman & Taylor，1973）。初次相识的人或许只会随意地讨论一些不带个人色彩的话题：“你是哪儿的人？”“你的专业是什么？”不过如果这类肤浅的问题有奖赏价值，人们可能通过增加沟通的范围来进一步接近，沟通范围的扩充体现在以下两方面：

1. *沟通的广度*：所讨论话题的多样性，
2. *沟通的深度*：所讨论话题对于双方的个人意义。

根据这一理论，如果用图形来表示了解某个人所需要的全部信息，新的人际关系刚开始的时候，自我表露是个又窄（讨论的只是少数几个不同的话题）又浅（透露的只是不带个人色彩的信息）的楔形（参见图5.4）。然而随着人际关系的发展，这个楔形变得更宽（讨论更多的话题）更深（透露更多有着私人意义的话题）。

人际关系的发展大体上就是这样（Chan & Cheng，2004）。此外，与熟人的早期交往自我表露通常会表现出明显的*相互作用*（reciprocity）。新伙伴们倾向于匹配彼此的开放程度，如果对方表露多自己也表露多，如果对方的自我表露减少自己也表露更少。人们透露自己信息的程度，则往往取决于不同的对象，在不同的人际关系间也有很大的变化（Dindia，2002）。这往往也是个渐进的过程，新伙伴们通常分阶段地转到更深层次的话题，而不是一步到位。一次说太多、太快是危险的；因为这样会突破别人的期望，常常会给人留下糟糕的印象（Buck & Plant，2008）。最好的策略是经常保持耐心，让可以感觉到的相互作用逐渐地增加你们交往的亲密感。

然而一旦人际关系变得非常稳定后，相互作用就减少了，因为表露较多私人信息的一方，可能很长时间都得不到对方相同的表露回应（Derlega et al.，2008）。持久的亲密关系似乎取决于伴侣的*应答性*（responsiveness）而非相互作用（Reis，2007）；也就是说，人们希望感受到爱意和受人重视，所以希望自己的自我表露能够得到明显的理解、关爱、支持和尊重。如果我们向知己或爱人透露了一些隐私，我们并不需要对方回报以相似的秘密，而是希望我们的真诚能够引起对方的同情、宽容和接纳（Jasemka et al.，2008）。

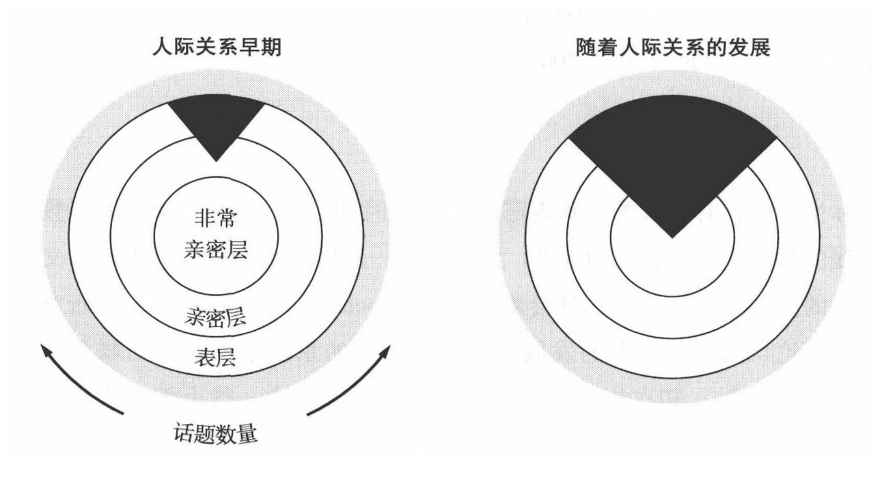


图5.4 奥尔特曼和泰勒的社会渗透楔形变化图
随着人际关系的发展，自我表露在广度和深度上都增加了。

即使在最亲密的伴侣关系中，人们也可能保留一些只属于自己的秘密（Mathews et al., 2004）。社会渗透几乎达不到所有的方面，也不应该这样，因为即便是情侣也希望和需要保留一些自己的隐私（Petronio, 2002）。长期来看，没有任何人际关系能够维持全部的开放和亲密感（Derlega et al., 2008），即使尝试这样做都是错误的：亲密的自我表露和选择性地保留一些秘密都能促成婚姻的美满（Finkenauer & Hazam, 2000）。即使是在亲近、密切的人际关系中，保留一些隐私还是可取的。由此我们想起最近一期《大都会》（《大都会》杂志是1886年在美国创办的国际知名女性杂志，针对时尚、生活、健身和美容等问题为妇女出谋划策，是世界上最畅销的女性杂志之一。如今杂志的内容包括人际关系、性行为、健康、职业、自我提升、娱乐明星以及时尚和美容。大都会杂志目前已有58种国际版本，使用34种语言印刷，在100多个国家发行。——译者注）的封面文章，它问了这样一个问题，如果你有婚外恋，“你会告诉你的伴侣吗?”经过大量讨论后，得出的答案是“可能不会”。

当然，要保守秘密并不总是那么轻松，特别是在亲密关系中。具有讽刺意味的是，为了避开秘密，我们会监控自己的沟通，往往有意识地企图掩盖某些事物，与没有这种企图相比，实际上使得我们更可能无意中提及此秘密（Lane et al., 2006）。要成功地保守秘密往往需要作出一些努力（Richards, 2004）。为什么还要不厌其烦地保守秘密？有几个可能的理由。如果人们有意地对他人保留信息，“人们一般是渴望保护自己，保护他们的亲密关系，或者保护他人”（Afifiet al., 2007, p. 79）。真的是非常直截了当：如果人们认为保守秘密弊多利少，他们常常过不了多久就把秘密透露给其他人了（Caughlin et al., 2005）。另一方面，如果人们担心自己或者其他人会受到伤害，没有必要透露事实真相，他们就会努力地永远隐瞒（Afifi et al., 2005）。在这些情况下——或许在大多数情况下——自我表露和尊重隐私两者之间取得了健康的平衡，这有利于维系亲密的依恋关系（Baxter, 2004）。

还有些伴侣双方完全不想讨论的重要话题。无论是明说还是暗示，伴侣们都会有意避开**禁忌话题**（taboo topics），在伴侣看来，敏感的问题会威胁到他们亲密关系的质量和稳定。令人奇怪的是，最常见的禁忌话题是亲密关系本身的状态；在一项调查中，68%的应答者承认，最好不要提及他们爱情关系的现状及未来（Baxter & Wilmot, 1985）。其他常见禁忌包括与其他伴侣的亲密关系，31%的应答者避开了此问题，25%的人避开了过去的亲密关系。人们经常对自己恋爱关系的未来非常感兴趣，也迫切想知道伴侣的期望和意图，但他们不会明问。相反，他们会对恋人的忠诚程度和投入程度进行秘密测试（Baxter & Wilmot, 1984）。他们会仔细观察恋人对有吸引力的异性反应怎样（即“三角测试”）；他们煞费苦心地制造困难让恋人来克服，以验证恋人对感情的忠贞（即“耐力测试”）；他们还会找到暂时分开的理由来

专栏5.3
谨慎的沟通：公开同性恋身份

你可能认识公开身份的男同或女同。与上一代相比，LGB（即女同、男同或双性恋者）们更可能把他们的性别身份告诉朋友或家人，而且会在年龄更小的时候就公开其性别身份（Hunter, 2007）。正如某位研究者不无揶揄地说道：“公开同性恋身份已经不再是什么重要的事件了，就像稍微大点的呵欠——每个人都在打”（Savin-Williams, 2001, p. 201）。对大多数LGB来说，公众对他们性身份的承认仍然是很重要的里程碑式的事件，不过他们公开自己的性身份时常常会小心谨慎，思虑周全（如果他们会这样做的话）。

许多男同和女同（平均）在12岁时就意识到同性对自己的吸引力，数年后才发生同性性行为。同性恋最典型的事件序列是：在16岁左右认识到自己是男同、女同或双性恋；一年之后有了第一次同性性经验，在快要到18岁时第一次向别人公开其同性身份（Floyd & Bakeman, 2006）。因为倾吐心事的对象一般是值得信赖的朋友，所以他们的第一次表露通常进展顺利，得到积极的、支持式的反应（Savin-Williams, 2005）。平均一年后，刚好在快到19岁时，他们会第一次把自己的同性身份告诉其父母，通常是母亲（Floyd & Bakeman, 2006）。这样做通常很困难，需要不少的勇气，对父母有着安全型依恋的LGB比不安全型的人更可能向父母公开其同性身份（Elizur & Minzer, 2001）。接下来父母的反应可能多种多样，最普遍的是震惊、愤怒和拒不承认，少数父母（4%）拒绝接纳自己的子女，禁止他们在家庭出现。也有些父母是支持的，不过大多数需要时间来调整（Savin-Williams, 2001）。

第二种公开同性身份的时间发展轨迹明显不同。这种模式下个体注意到同性吸引的年龄更晚（平均16岁），在第一次同性性经历（23岁）之前会发生异性性体验（19岁）。男同、女同或双性恋的自我识别要到25岁左右，先向朋友表露，不久之后告诉父母（如果会告诉父母的话）（Floyd & Bakeman, 2006）。

所以，年龄更大的LGB需要更长的时间才能认识到自己的同性身份，故而他们公开同性身份时，往往已经是独立的成人了（平均约26岁）。相形之下，青少年型的LGB在告诉任何人自己的性取向之前往往要数年间背负着巨大的秘密，要在3年之后才会向父母公开其同性身份。为什么要这么长的时间？这一般是因为他们正确地认识到，他们的表露将是他们家庭关系的转折点。他们很少想去伤害任何人；相反，他们追求诚实、踏实做人，而不是遮遮掩掩、疏远别人（Hunter, 2007）。他们表露实情是为了能和自己爱着的人更亲近，令人欣慰的是他们一般能成功：这当然要花一些时间，但大多数父母都能以镇定或支持的态度来接受子女的同性取向（Savin-Williams, 2001）。

专栏5.4

你是高明的“开启者”吗?

有些人似乎特别擅长引导别人进行自我表露。研究者编制了开启者量表来评价这一能力（Miller et al., 1983)，量表得分高的人确实比得分低的人善于诱导他人透露更多的亲密信息。他们能够做到这一点，离不开言语和非言语这两个渠道：开启者量表得分高的人在交谈中似乎更专注（更多的注视和点头，看起来令人安心、充满兴趣)，他们还用言语表达出对别人谈话内容的浓厚兴趣（Purvis et al., 1984)。他们似乎很享受谈话的过程，对别人的谈话内容也很着迷（Pegalis et al., 1994)。因此，他们往往是非常优秀的面谈者（Shaffer et al., 1990)。

女性开启话题的能力一般好于男性（Miller et al., 1983)。在开启者量表上，女性的平均得分是31，而男性则为28。如果你的得分比平均分高5分，那么你就是个非常高明的开启者。如果你的得分低于平均分5分，你的开启能力就非常需要提高。请用下面的评分标准来评定你在每个项目上的态度倾向，然后计算你的得分。

0	1	2	3	4
非常不同意	不同意	不确定	同意	非常同意

开启者量表

1. 人们经常告诉我关于他们自己的信息。
2. 人们认为我是个很好的倾听者。
3. 我很容易接受别人的观点
4. 人们信任我，会告诉我他们的秘密。
5. 我能轻松地让人“敞开心扉”。
6. 在我身边的人会感觉很放松。
7. 我喜欢倾听别人谈话。
8. 我对别人的困难很同情。
9. 我鼓励人们告诉我他们的感受。
10. 我能让人们不断地谈论他们自己。

考察恋人欢迎自己回来时的热忱（即“分离测试”）。这一切好像是自寻烦恼，他们只要直接询问伴侣就能得到这些问题的答案——他们的确常常请教伴侣的朋友——但是在很多亲密关系中，这些内容过于微妙不好公开谈论。一般来说，亲密关系中禁忌话题越多，伴侣间的满意程度越低，除非他们相信避开敏感话题能改善和保护他们的亲密关系（Caughlin & Afifi，2004）。因为怯懦或能力不足而逃避讨论，会损害伴侣的满意度，但有礼貌地一起努力维持伴侣关系很少有什么不好的影响。

最后，应注意到如果亲密关系陷入困境，会发生两种不同模式的社会去渗透现象。对于某些情侣，随着伴侣逐渐从亲密关系中退出，他们谈话的广度和深度都减少，他们的交往退回到表层水平（Baxter，1987）。对于其他一些情侣，随着满意度下降，谈话的广度缩减了，但同时随着痛苦的伴侣彼此表达出的满腹牢骚，自我表露的深度实际上却增加了（Tolstedt & Stokes，1984）。在这种情况下，苦恼亲密关系中的自我表露既不像亲密关系早期的薄长形，也不像美满的亲密关系中的楔形，而是由言语构成的细长匕首，给爱侣带来伤害。

自我表露和亲密关系的满足

归根结底，与沟通情境相符合的自我表露能在亲密关系中孕育喜爱和满意。比如恋人彼此的自我表露越多，他们就越感到幸福（Sprecher & Hendrick，2004）。的确，幸福的爱人就连谈话方式也与不太亲密的伴侣不同。他们可能有着双方都能明了的独特暗语和比喻用语，这样他们之间的沟通别人是听不懂的。他们会用到口头禅、特定的词汇或**惯用语**（idioms），只有他们自己才明白其中的含义，他们使用的惯用语越多，就越幸福美满（Bruess & Pearson，1993）。这样的人际交往与众不同，在研究中倾听伴侣谈话的陌生人都能分辨出谈话人是好友还是只是熟人（Planalp & Benson，1992）。与一般伙伴的谈话相比，亲密伴侣之间的谈话显著特点是：清楚地了解对方，表现出更多的自我表露，令人更加放松。

自我表露和喜欢对方产生关联的原因有很多（Collins & Miller，1994）。首先，我们倾向于向自己喜欢的人透露更多的个人信息。如果别人吸引了我们，我们往往会对他们更加开放。不过，我们也可能因为对他人进行了自我表露，从而倾向于喜欢他们。如果其他条件相同，对他人越开放，我们就越喜欢他们。最后，也可能是最重要的一点，别人信任我们而对我们进行自我表露，具有奖赏意义。亲密表露多的人比那些对自己的信息三缄其口的人更招人喜爱（Sprecher & Hendrick，2004）。相互的自我表露还能建立双方的信任。所以，得到和给予自我表露都让人感觉良好，并且这方面的言语沟通是构筑亲密关系必不可少的基础。你可以试着这样做45分钟，可能就会交到一个新朋友（Aron et al.，1997）。

言语沟通中的性别差异

将男性和女性描绘成来自不同的星球、说着不同语言的不同物种，这类书大赚其钱。而我们在本书中始终反对这种简单的思维模式，因为两性相像的程度远大于差异程度。不过，男性和女性在相互交往时，的确倾向于使用不同风格的非言语沟通（正如表5.2所示），在言语沟通中两性也存在一些差异。但男性和女性并非说着不同的语言，而往往只不过谈论的事情不一样罢了。

交谈的话题

如果读一下两个朋友之间的谈话记录，你能否分辨出他们的性别？很有可能。女性之间的谈话比男性更可能讨论她们亲密关系中的情感问题，以及生活中的其他私人问题（Clark，1998）。在女性的谈话和即时通讯中，经常出现的是情感和人物话题。相形之下，男性倾向于坚持谈论更客观、不带个人色彩的内容，讨论物品和活动，诸如汽车和运动等，找一些乐子，而不是寻找什么支持和忠告（Clark，1998）。因此，与女性之间的谈话不同，男性彼此倾向于不太亲密和不带私人色彩的话题（Reis，1998）。

谈话风格

女性往往不如男性说话那般强硬（Berger，1994）。她们的言语风格更为间接和具有试探性。比如女性会使用更多模棱两可的话来缓和她们的主张——“我们还是有点儿感兴趣的”——也会运用更多表达不确定性的动词——“好像是那样的。”女性比男性更多地在对话中提问，在句末用升调以提问的语调作出陈述。女性的这种言谈方式——“我缺了课，嗯，在星期四?”——不如男性惯常的言语风格那般把握十足、见多识广、强而有力，具有权威性（Mulac，2006）。女性也较少爆粗口（Newman et al.，2005）。

陈腐的刻板印象认为女性比男性更健谈，但事实并非如此。对大学生交往的便携式录音研究表明，女生平均一天要说16 215个单词，而男生则说15 559个单词。这种差异微不足道（Mehl et al.，2007）。更醒目的是，男性不如女性那样经常畅所欲言、抒发观点，但一旦男性开谈，就滔滔不绝，容不得别人打断（Leaper & Ayres，2007）。女性虽然说话较多，但很少作长篇独白式讲演。

专栏5.5

在线沟通

如今我们习惯于传送大量的文本和电子邮件信息，这使我们能进行非常便利、全球性的接触，当然也可能给我们的人际沟通带来很多混乱。在单身网站、兴趣小组或者聊天室我们能接触到特别广泛的人群。如果不交换照片，那些在我们日常交往中起着巨大作用的影响因素如长相吸引力，在线上沟通也许并不太重要（Baker，2005）。网络聊天比其他谈话更具有匿名性，所以人们有时会很快透露自己的亲密信息（McKenna，2008）。的确，博主们（写博客的人）偶尔会为在网络日记中发帖公布的具体个人信息而后悔。

网上短信和电子邮件也与电话交谈很不相同。我们有足够的时间充分考虑要表达的话语，并且由于不存在“泄漏性”的副语言，我们能更好地控制传递出的信息。然而文本沟通比起面对面的谈话显得苍白无力，所以我们有时还会用到表情符号（试图）去具体说明如何解读某个陈述。顺便说一下，在文字的世界里：文本信息也可以相当精简，所以为了简便我们会使用各种缩略语（如BRB，即be right back的略写代表“马上回来”）。问题在于我们往往以为自己传递出的信息精确无误、清楚明白，但实际上并非如此。因为我们知道自己的真实所指，所以一般不能充分意识到别人可能很容易地对我们的文字信息产生误解（Kruger et al.，2005）。在线沟通存在大量的人际隔阂。

把这些影响因素加在一起，可以发现在面对面交往中甚至从来就不会开始的人际关系，却可能至少暂时地在网络上迅猛发展，对于这点应没什么疑虑的（Orr，2004）。大多数人在电脑键盘前明显地显得舒适自在；随机配对的年轻人通过在线短信聊天也比面对面交谈更可能喜欢上彼此（Chan & Cheng，2004）。本专栏到此结束，谢谢阅读。TTFN. LUMTP。（TTFN是德语Ta Ta For Now的缩写，意为“现在再见”；LUMTP是英文Love You More Than Pie的缩写，意为“爱你赛过爱自己”——译者注）。

自我表露

在已确立的人际关系中，女性比男性进行更多的自我表露，并且与她们在“开启者”量表（见专栏5.4）上的高分相一致，她们也能引导对方进行更多的自我表露（Dindia，2002）。的确，男性对女性伙伴进行的亲密自我表露一般多于对同性伙伴

专栏5.6

依恋类型与沟通

依恋类型在沟通行为中表现的很明显。安全依恋型的人与回避型的人不同，他们通常表现出更热情、更富有表达性的非言语行为，包括更多笑声、微笑、注视和身体接触；亲密和亲近所带来的舒心安适在他们的行为中一览无遗（Tucker & Anders，1998）。安全型的人与不安全型的人相比，还会进行更多的自我表露（Bradford et al.，2002），保留更少的秘密（Vrij et al.，2003），更诚实地表达自己的情感（Kafetsios，2004）。因而安全型的人比不安全型的人对自己的亲密伴侣更为开放，这就是他们的婚姻随着时间推移往往变得更满意的原因之一（Feeney，1999a）。

（如最要好的朋友）的表露——结果是有女人参与的人际交往通常比只有男性参与的交往更加亲密、更有意义（Reis，1998）。男性对女性较为开放，女性彼此之间也较为开放，但男性不怎么对其他男性进行自我表露。

这一切造成的重要后果是，男性常常依赖于从女性那里得到温情和亲密，反过来女性却较少依赖于男性（Wheeler et al.，1983）：女性可能与男女两性伙伴都有着亲密的、开放的和支持性的联系，而男性则可能只与女性共享最有意义的亲密情感。因而，男性一生中或许需要与女人交往来避免孤独，但在这方面女性通常并不需要男性。

工具性对表达性

然而更为重要的是，这里表现出的两性差异是性认同差异，这种差异更多地与性别角色而不是生理性别有关。女性之所以能与信赖的伴侣进行亲密的言语沟通，是因为她们往往有更高的表达性，可以轻松自在地谈论自己的情感。具有高表达性的男性自然也能这样，正如双性化的男性就能像女性一样容易和两性都建立有意义、亲密的交往（Aubé et al.，1995）。所以有必要精确阐述一下上面提到的观点，实际上只有传统型、大男子主义的男性才会与最要好的朋友也只维持着表层肤浅的沟通，故而需要与女性建立亲密关系以避免孤独。大男子主义的男性也常把男性朋友拒之于千里之外（Shaffer et al.，1983），如果没有保持浪漫爱情关系的女性情侣，就往往会感到痛苦和孤独（Wheeler et al.，1983）。与此相反，双性化的男性（既自信果断又热情外向）能很轻松地向男性和女性进行自我表露，从而体验到与所有朋友交往的乐趣；结果他们不会感到孤独，与表达性低、传统型的男人相比，他们会花费更

多的时间与女性交往（Reis，1986）。

基于以上所述，认为男人和女人来自不同的星球，说着不同的语言是很不妥的。当然会有很多男性比一般的女性更沉默寡言，但也有比大多数女性更开放、更多进行自我表露的男性。个体交往的亲密程度一般与他/她的表达性水平有关，而一旦你把这一因素考虑进来，沟通双方是男性还是女性就不再显得那么重要了。而且，表达性对于男性和女性都是一种能高低变化的特质，所以关注两性在沟通风格上表现出的个体差异，远比把所有男性归成一类，视为与女性截然不同的群体更有意义。

但是，的确有一半男性符合性别的刻板化，即他们具有高工具性、低表达性的特征，这类具有男子气概的男性比大多数女性的表达性都低。故而他们的情感沟通风格可能与大多数女性都很不一样。女性往往对自己的情感较为开放，而男性相比之下就显得守口如瓶。因而，很多妻子习惯性地以为只要丈夫没有抱怨指责，就万事大吉；妻子认为只要夫妻关系没有不满和对抗，爱情就依旧美满。相形之下，大多数的丈夫似乎认为只要妻子不向自己明确地表达情爱，就一定出了问题；丈夫认为如果妻子没有向自己明确表示情爱，就表明妻子的不满和反抗（Gaelick et al.，1985）。这意味着，男女两性对不涉及情爱和憎恨的中性交往的反应并不一样：女性可能认为情况依然很好，而男性开始担心妻子不再爱自己了。

人们交谈时还在伶牙俐齿和溢于言表方面有所不同。有些人把思想和情感组织成文字的速度很快——不管心里想的是什么都能脱口而出，因而交谈得以活跃地、快速地进行——但另一些人用言语表达情感时则比较缓慢、深思熟虑、犹豫不决。且不论谈话的内容，心理专家把这些谈话风格的差异定义为在**交谈反应性**（blirtatiousness）上的个体差异（Swann & Rentfrow，2001）。（blirtatiousness 这个词来自测量谈话者反应能力的量表即 Brief Loquaciousness and Interpersonal Responsiveness（BLIRT），交谈反应性即指人们对交谈伙伴反应的速度、频次和情感表露程度。——译者注）健谈的、交谈反应性高的女性和沉默寡言的男性在刚相遇的时候相处不错（Swann et al.，2006）——男方无需讲太多话语，因为女方一直在很快乐地说话——但如果他们想安顿下来在一起生活，这样的配对就存在危险（Swann et al.，2003）。出现冲突时，女方很可能会控制整个讨论的进行（她们一直就是这么做的；详见第11章），这种模式违反了男人是一家之主的传统社会期望。但这种模式并不会给开明的、双性化的男人造成什么麻烦，但却打击了传统型汉子，因为后者如果和果断、健谈的女人配成双的话，从长期来看他们往往会变得很不满意（Angulo & Swann，2007）。在讨论冲突时，丈夫比较沉默而妻子却很健谈，也会给旁观者留下糟糕的印象（Sellers et al.，2007），所以性别角色的刻板印象显然影响到我们关于异性交往的一些想当然的看法。

的确，男性比女性更看重工具性的沟通技能，比如给出明确指示和命令的能力。女性比男性更看重表达性的沟通技能，比如表达关爱和情感的能力。不过，男性和女性都认为在亲密关系中，表达性技能比工具性技能更为重要（Burleson et al.，1996）。有时候，我们在漫画中看到男性和女性说着不同的语言，但两性都认为，伴侣要能够充分地表达出对自己的爱意、尊重和呵护，这一能力是亲密关系不可或缺的（Flolyd，2006）。

沟通障碍及其应对

在前文我们已经知道，伴侣彼此自我表露得越多，他们往往会越幸福美满（Sprecher & Hendrick，2004）。但我们说出心里话，努力与伴侣沟通，并不总会带来积极的结果。我们常常认识不到，在那些听我们唠叨的人的心里面产生了人际隔阂，这会导致他们的误解和困惑。在痛苦和不满的亲密关系中，沟通不良及其后果是显而易见的问题之一。不幸福伴侣之间的言语沟通一般只会延续他们的不满，使事情变得更糟糕。

沟通不良

的确，通过仔细比较幸福伴侣和不幸福伴侣的沟通行为，我们能获得有价值的深刻的见解：与他人交谈时，哪些事情是不应该做的。华盛顿大学的研究者们对此研究了30多年，观察到几个重要的沟通模式。首先，不幸福的伴侣在精确表述上表现得很糟糕（Gottman，1994b）。如果他们抱怨某事，很少能准确到位；相反，他们倾向于数怨并诉（kitchen-sinking），即同时谈及几个问题（以至于谈到许多问题但反而忘记了刚刚抱怨过的事情）。这通常使他们最为关注的事情掩埋在同时责难的许多沮丧事件之中。例如，如果因为伴侣迟还录像店的影碟被罚款而感到恼怒，他们可能会说，“不只是因为你粗心，都是你和你那帮狐朋狗友瞎玩，对家里的事情从来不上心”。因而，他们的谈话经常**偏离主题**（off-beam），从一个问题转到另一问题，以致谈话从来不能在一个问题上维持足够长的时间：“我说的你从来不去做。你和你母亲一样顽固，你老是站在她那边。”在一长串关心的问题上扯来扯去，结果一个都不能解决好。

其次，不幸福的伴侣在彼此倾听方面也表现得很糟糕。他们很少有耐心仔细思索伴侣所说的话，反而仓促地得出结论（常常假设最糟糕的情形），并根据自己揣测

出的伴侣意图突然改变做法。其表现之一就是**读心术**（mindreading），即人们想当然地认为无需询问就能理解伴侣的思想、情感和观点。所有的亲密伴侣都会表现出某种程度的“读心”，但苦恼的伴侣却以挑剔和恶意的方式来“读心”；中性或积极的动机往往被他们解读为存心不良：“你这么说就是要惹我生气，是因为昨天的事向我报复”。不幸福的伴侣比幸福的伴侣更多地以消极方式**打断**（interrupt）对方的谈话。并不是所有的打断都会引起人的反感，为了表示赞同或者要求解释而打断伴侣，沟通实际上仍能愉快而有效地进行。但如果打断谈话是为了表示反对意见或转换话题，就可能会显得不够尊重和欣赏伴侣（Daigen & Holmes，2000）。

苦恼的伴侣总是能在对方所说的任何事情上找出纰漏或不可行性，这样他们的倾听能力很差。总是使用**是的——不过**（yes-butting）句式，它不断地传达出对别人观点的批评：“是的，我们可以试一试，不过这并不可行，因为……”不幸福的伴侣还会进行**反向抱怨**（cross-complaining），避开对方关注的问题，只用自己的抱怨来应对伴侣的抱怨，而不是对伴侣所说的话表示关注：

“我讨厌你把盘碟堆在洗涤池里不洗。”

“哼，我讨厌你把衣服随便扔在地板上。”

最后，不幸福的伴侣在交谈时常常表现出消极情感（Gottman & Levenson，1992）。他们常常对伴侣的抱怨报以讽刺挖苦，贬低和鄙视伴侣的人格。这不仅于事无补，反而使问题变得更加严重。这类有破坏性的交往通常以**批评**（criticism）开场，攻击伴侣的人格和品德，而不是针对引起抱怨的具体行为。比如不去讨论某个特定的令人懊恼的事件（“你把用过的湿毛巾丢在地板上让我很生气”），而是全面指责对方的性格缺陷，这样的批评只能使伴侣交往的矛盾更加激化（“你就是烂人一个！”）。破坏性的交往还包括经常以侮辱、嘲笑或者充满敌意的幽默等形式出现的**蔑视**（contempt）。伴侣对这类攻击通常的反应是**防卫**（defensiveness）；伴侣通常会寻找借口或者拒绝反向抱怨，激烈地发起反攻，以保护自己免受不合理攻击的伤害，而不会认为这种话糙理不糙的抱怨合情合理。接下来伴侣可能会出现拒绝回答问题或者合作的**石墙**（stonewalling），尤其是男方，他们会拒绝说话，在面对一团糟的境况时，退守到石头般冷漠的沉默中（Christensen et al.，2006）。人们或许会认为不作进一步的争辩会改善当前的情形，但伴侣没有反应更令人生气（Williams，2007）。石墙一般传达出的是“反对、冷冰冰的距离、沾沾自喜”，而不是对伴侣抱怨的适度认可和关注（Gottman，1994b，p. 94）。最终可能会出现毁灭性的**交战状态**（belligerence），伴侣一方会咄咄逼人地完全拒绝另一方（“那又怎样？你到底想干什么？”）

当沟通令人厌烦地倒退到这种争执状态，亲密关系的前景就堪忧了（Gottman et al.，1998）。事实上，研究者只要观看婚姻冲突录像的开头3分钟，就能以高达83%

的正确率预测哪对夫妻会在 6 年后离婚（Carrère & Gottman，1999）。婚姻注定失败的夫妻比起那些能长相厮守的夫妻，明显地表现出更多的蔑视、防卫和交战状态。而且在长相厮守的夫妻中，沟通良好的夫妻比起经常发生误解的夫妻更加幸福美满（Feeney，2002）。

当然，挑战在于，要避免这些问题并不容易。如果我们感到愤怒、憎恨或焦虑，我们或许发现自己正在进行反向抱怨、数怨并诉或者其他诸如此类的行为。如何避免这些沟通陷阱呢？这要根据情境而定，我们或许需要表达更为清楚、不太有火药味的信息，更好地倾听，保持冷静和礼貌，有时这三条都需要做好。

精确表述

那些批评伴侣人格和品德的抱怨会贬低伴侣，往往是小题大做，把小问题看成严重、不容易解决的难题。（想想我们对伴侣的那些苛刻的抱怨，无怪乎他们有时会采取防卫行为。）尽可能清楚明白、详细具体地指出惹怒我们的特定行为，伴侣间的沟通就会变得更为明智、准确。这种方法就是**行为描述**（behavior description），这样不仅能告诉伴侣自己的想法，还能把谈话重点集中在可处理的、单独的某个行为上，而行为比人格更容易改变。正确的行为描述专指某一特定事件，不会涉及普遍性；因而，在沟通中指出问题时不应该使用*总是*或*从不*这样的词语。“你总是打断我！从不让我把话说完！”，这样的表达不是正确的行为描述。

我们还应该使用**第一人称陈述**（I-statements）来明确说明自己的感受。第一人称陈述的句子以“我”打头，然后描述清楚明白的情感反应。这种句式能驱使我们辨识自己的情感，这对伴侣双方都有好处，也有助于我们“拥有”并承认自己的情感，而不是把关注全部放在伴侣身上。因而我们应该说“我现在感到非常生气”，而不要说“你真惹怒我了”。



如果妈妈使用适当的行为描述方法，杰米就不会进行反向抱怨，那么这次交往会进行得很顺利。你能明白这对母子沟通不良的原因吗？

专栏5.7

表达同情和关心

当碰到刚刚失去挚爱亲人而痛苦的人时，很少有人知道该说些什么。我们想表示同情和支持，但却常常找不到适当的词语。不过有研究者考察了悲痛以及他人对它的反应（Wortman & Boerner，2007），并针对表达同情和关心的沟通提了一些建议。首先，你应当提及亲人死亡的事实（Okonski，1996）。挚爱的亲人亡故会对人造成沉重的打击，失去亲人的人终生难忘。如果你想当然地认为丧亲者的痛苦结束了或者不再那么突出，即便是在丧失亲人几个月之后，你的这种感觉都是不明智的（Martin，1997）。谈及已亡故的伴侣就是认可了丧亲者的痛苦，表达了关注和爱心。

那么你该说些什么？很简单，试试“我很抱歉”或“为你感到悲痛”，然后打住。不要用展望乐观的未来来安慰丧亲者。不要暗示亲人的死并不是最悲惨、最可怕的那种类型。也不要就所谓的化悲痛为力量提供详细建议。这些做法可能出自好意，但它们最终会侮辱丧亲者正在遭受的痛苦。只要表达衷心的同情就可以了。点头致意，耐心倾听，不要判断评价。

所以，只要你避开说话太多的陷阱，给别人以舒心的安慰或许比你想象的要简单易行，请记住这点！你能看出以下几句愚蠢的安慰错在哪里吗？每一句都是那些试图表达好意但适得其反的人说的（Martin，1997；Wortman & Boerner，2007）：

“越早忘掉，越好。”

“痛哭也不能让他活过来。”

“他要是系上安全带就好了。”

“上帝比你更需要她。”

“你还年轻，还可以有其他的孩子。”

“你还有很多好日子。”

把行为描述和第一人称陈述结合起来的简单方法是把它们整合成 XYZ **陈述**（XYZ statement），从而更清楚准确地进行沟通。XYZ 陈述格式如下，“当你在 Y 情境下做 X 的时候”（标准的行为描述），“我感到 Z”（第一人称陈述）。下一次听听你自己对伴侣的抱怨，你是在说：

“你怎么这么不为我着想！从来不让我把话说完！”

抑或，力求简明而准确地说出自己的意图：

“你刚刚打断我讲话的时候，我感到很生气。”

两者的效果差别很大。其中一个陈述有可能得到伴侣体贴的、表达歉意的回应，但另一个则可能适得其反。

积极倾听

在沟通中当我们接受到他人的信息时，有两个重要的任务要完成。第一是要准确地理解对方话语所表达的意思，第二是要向对方传达关注和理解，让他知道我们对他的话是在意的。这两个任务都可以通过**复述**（paraphrasing）接受到的信息而完成，即用自己的话重复对方的意思，让信息的传递者有机会肯定那就是他要真正想要表达的意思。人们在谈话中用到复述时，并不想当然地认为自己理解了对方的话，并马上给予答复。相反，他们会复述对方的话并向对方重复地说出，从而花些时间来检查自己的理解是否正确。这看起来会使沟通不太流畅，但它确实是个避免争吵和冲突的非常好的方法，不这样做就容易引起误解和错误。无论谈话在什么时候开始变得过热，复述都可以使之免于失控。看看下面的对话错在哪里：

妻子：（叹气）我感到很高兴，婆婆决定下周不来我们家住了。
丈夫：（发怒）我妈怎么了？你总是拿她说事，你真是个忘恩负义的贱人。

也许丈夫在冒火之前，做一点复述就能缓和关系。

妻子：（叹气）我感到很高兴，婆婆决定下周不来我们家住了。
丈夫：（发怒）你是说你不喜欢她来咱们家？
妻子：（吃惊）不，我一直欢迎婆婆来我们家。只是我的课程论文就要交了，下周我没多少时间待在家里。
丈夫：（松了口气）哦！

另一个有价值的倾听技巧是**知觉检验**（perception checking），它与读心术恰恰相反。在进行知觉检验时，人们要求伴侣阐述自己说过的话，澄清某些说辞，从而能评价自己对伴侣的感受所作的推断是否准确。这表达了自己的专注和兴趣，也鼓励了伴侣更加开放：“你好像对我说的话感到很不安，对吗？”

人们在谈话中能够复述和检验自己的知觉，积极主动地努力理解自己的伴侣，这种关心和体贴往往能得到伴侣极大的赏识。积极的倾听也有助于缓解任何人际关系都不可避免的困境。的确，比起那些仅仅想当然地认为自己理解伴侣话语意思的人来，能运用这些沟通技巧的伴侣一般有着更幸福的婚姻（Markman et al.，1994）。

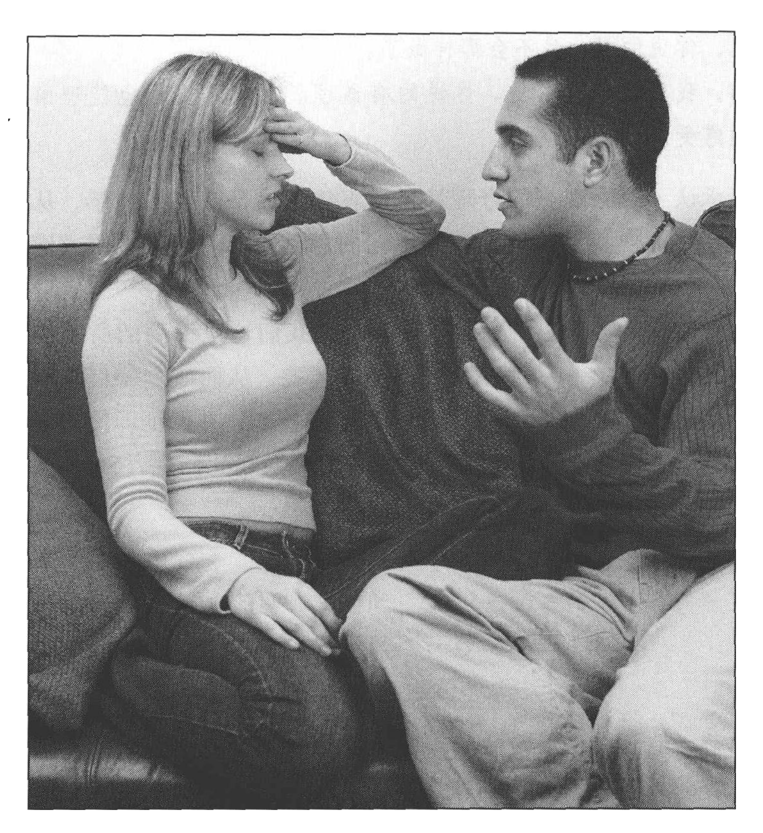
守礼而镇定

不过，如果我们在谈话时经常大发脾气或者充满敌意，即使信息的传递和接收都非常准确也可能没多少裨益。如果我们遭遇他人的蔑视和敌视，心态就很难保持温和和放松。嘲弄和鄙夷伴侣的人反过来也受到伴侣暴躁、愤怒的对待。的确，不美满的配偶与美满的配偶相比，更经常地陷入负面情感相互作用的沟通困境中，彼此蔑视对方，根本不把对方说的任何话当回事（Levenson et al.，1994）。幸福的伴侣偶尔也有这样的行为——大多数的亲密关系中都可能会发生尖酸刻薄的蔑视——但是他们比起不幸福的伴侣能更快地摆脱这些恶性循环（Burman et al.，1993）。

实际上，在争吵不断升级之初就进行化解是非常有益的，但却不太容易做到。虽然XYZ陈述和积极的倾听技能都有助于伴侣避免愤怒敌对的沟通，但研究者发现，一旦人们开始变得愤怒，头脑里根本想不到运用这些技巧（Gottman et al.，2000）。当你处在“痛恨伴侣，想要报复，感到心被刺痛而想反击”的心理状态时，要想做出第一人称陈述非常困难，甚至根本不可能（Wile，1995，p. 2）。

因而，在被伴侣激怒的时候能保持清醒，在开始生气的时候能冷静下来，都是非常可贵的技能。如果把愤怒诠释为只是思考问题的另一种方式，你的沟通会更好。如果认为他人强词夺理、有失公允而造成本可避免的悲痛和不幸，这种认知就会引起人的愤怒反应。换一种观点来看问题，愤怒就能减轻甚至完全可以避免（Tice & Baumeister，1993）。更有适应价值的想法是，“哈，挚爱我的人持反对意见。我想知道这是为什么？”而不应该这样想“她/他没有权利这样子数落我！”

当然，人在被激怒的时候很难保持平静镇定的思维。所以只要有可能就应该事先允诺与伴侣彼此以礼相待，这也是（试着）减少使人愤怒的事件的好方法（Gottman，1994b）。你或许愿意和伴侣定期地会谈，双方（礼貌地）表达各自的不满；如果你知道伴侣会设法解决你提出的问题，你在这周的其他时间里就都能轻松愉快地和伴侣相处（Markman et al.，1994）。在任何情况下，双方都不应该彼此来回反复地侮辱和讥讽。如果你发现自己处在这样一种消极情感相互作用的状况，可以暂停一下以打断这个恶性循环。要求休息片刻——“亲爱的，我太生气了，想不清楚。给我10分钟让我冷静一下”——等你不再那么激动的时候，再回来讨论刚才的问题（Markman et al.，1994）。独自一人待着，每分钟最多做6个深长的呼吸，你就能更快地平静下来（Tavis，1989）。



当发生争执时，不幸福的伴侣之间的沟通存在下列困难：不能准确地表述自己的意图，彼此难以有耐心仔细倾听，更难保持礼貌和镇定。

尊重和确认的力量

良好的沟通包括很多构成要素：有意识地努力传递清晰、直接的信息，认真倾听，即使出现争执仍保持礼貌和克制等等。但最关键的要素却是明确地表示出我们对伴侣观点的关心和尊重。我们也期望能从亲密伴侣那里得到这样的关心和尊重。如果认为伴侣不尊重自己，就会滋生苦恼和憎恨（Reis & Patrick，1996）。所以，对伴侣的**确认**（validation），即承认他们观点的合理性，表达对他们立场的尊重，一直是亲密交往中值得拥有的目标。

确认并不需要你一定与别人观点一致。即使与伴侣的观点相左，你也能对其观点表示适当的尊重和认可。请思考以下三种对抱怨的回应：

巴尼：我讨厌你那样做。

反向抱怨　贝蒂：我讨厌你和汤姆喝醉酒。

赞同　　　　贝蒂：好吧，你说的对，我不会那样做了。
认可　　　　贝蒂：是的，我明白你的感受。你说的有道理。但我希望你也能理解我的感受。

只有最后一个回应既承认了巴尼观点的合理性，又表达了贝蒂自己的情感，从而能开启坦诚、诚恳的对话。即使我们与伴侣持有不同的意见，也不需要虚假或谦卑地屈从伴侣的意见。

的确，对伴侣的确认常使意见不合变得更能让人容忍。我们这里提到的所有沟通技能可以构筑起反应灵敏、充满关心和关注氛围的沟通环境，从而减少伴侣之间争执的强度和影响（Verhofstadt et al.，2005）。通过练习这些技能，并保证即使出现困难彼此也要保持礼貌和尊重，你甚至能让陷入绝境的亲密关系起死回生（Stanley，Bradbury，& Markman，2000）。

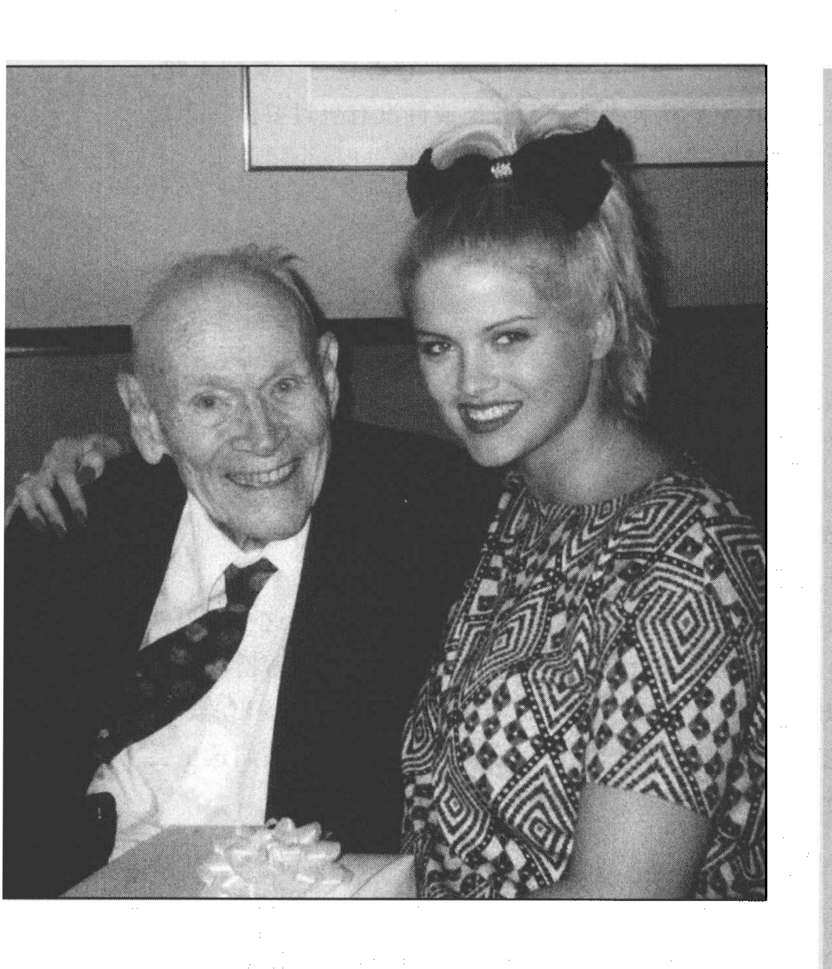
请你思考

吉米很喜爱狩猎的季节。他喜欢在黎明前的寒冷中蹲坐在捕兽夹旁边，全身冷得发抖，嘴里啜着咖啡，等候天亮看看会逮到什么野兽。但他的妻子朱迪却常常害怕狩猎季节的到来。因为吉米一去就是连续几个周末，每次回家时不是因为空手而归牢骚满腹，就是带回一大堆兽肉要她处理，这可是个本不该有的辛苦活。往返的汽油费、狩猎许可费和租金也是笔很大的开支，这样他们就没有金钱去湖边享受她最喜欢的周末了。

所以，在狩猎季节第一天的凌晨4:30，当朱迪递给吉米一暖瓶热咖啡并送他到门口时，朱迪真的感到非常忧郁而孤独。她看着吉米，强颜欢笑，但她的微笑很僵硬，表情也很低落，以伤感的语气说道，“周末愉快，亲爱的。”吉米愉快地回答道，“好的，谢谢，甜心，星期日晚上见！”然后就上路了。

你认为吉米和朱迪的未来怎样？为什么？

第 6 章 相互依赖



如果你现在维持着与伴侣的亲密关系，为什么你还会保持下去？是因为某些原因让你觉得有义务继续吗？还是你仅仅在等待出现更好的结果？当然，我们希望你当前的亲密关系有足够的奖赏价值，用不着考虑上述问题。不过，所有这些问题都是本章关注的重点，即从经济学的观点来看待我们与别人的交往过程。

本章的主题是相互依赖。为了得到有价值的人际奖赏，我们会依赖他人，他人亦会依赖我们。我们将考察为什么我们会保持某一种亲密关系而离开另外一种，我们会思考亲密关系能持续存在的秘密。我们不会讨论爱情，它将是另一章的主题，相反，我们会仔细考虑人际交往收支平衡表中的盈亏。你或许没有想过要做一个核算人际交往的会计师，但这样做可以深刻地洞察亲密关系的运作过程。

社会交换

相互依赖理论认为，人们就像购物那样在人际商厦里浏览。所有人都在寻找最合意的商品。我们在寻求以最小代价获取能提供最大奖赏价值的人际交往，我们只会与那些能提供足够利益的伴侣维持亲密关系（Rusbult，Arriaga，& Agnew，2001）。不过，由于每个人都这样做，所以亲密关系中的伴侣双方都必须满足自己的利益，否则亲密关系不可能持续下去。

根据这种观点，与他人相互交换理想的奖赏是社会生活所必需的，这一过程就是社会交换（social change）。社会交换理论有各种版本，不过由约翰·蒂博和哈罗德·凯利（John Thibaut & Harold Kelley，1959；Kelley & Thibaut，1978）提出的观点——现在称为相互依赖理论——是人际关系学家使用最多的理论，所以我们这里会特别地介绍。先来看看社会交换的核心要素。

奖赏和代价

人际交往中的奖赏指的是，我们与他人接触时所获得的令人高兴的经验和物品。人际奖赏的形式多样，既有和个人感情无关的好处，如你迷路时陌生人为你指点方向，又有带个人色彩的亲密感，如从你爱的人那里得到的接纳和支持。我们用奖赏这个词来泛指人际交往中任何值得拥有和受人欢迎的事物，这能给接受者带来愉悦感和成就感。

与之相反，代价是具有惩罚性的、令人不悦的经验。包括金钱开支，如为约会的饭局买单；或身体受伤，如鼻青脸肿。不过亲密交往中最重要的代价是心理负担：

对亲密关系发展不确定性的担忧，对伴侣的缺点感到的沮丧和因为身处亲密关系而不得不放弃某些事物而感到的遗憾（Sedikides et al.，1994）。交往中所有令人沮丧或苦恼的后果都是代价。

某一特定的人际交往所带来的奖赏和代价之和就是**结果**（outcome），即交往中的一方综合得到的净收益或净损失。把所有的奖赏和所有的代价相减就得到：

结果 = 奖赏 - 代价

显然，如果某种人际交往的奖赏大于代价，就会得到正值的结果。但别忘了，社会交换理论宣称人们总在追求*可能的最好*结果。你的人际交往结果即便为正，并不表示这种交往就能好到足以使你继续待在伴侣身边。的确，相互依赖理论的一个深刻的观点就认为，人际交往的结果是正还是负并不重要，重要的是我们评价结果的两个标准。第一个标准是我们的期望，第二个标准是假如没有现在的伴侣，我们认为自己会过得怎样。

人际关系的期望收益

相互依赖理论假定每个人都有一个与众不同的**比较水平**（comparison level，简写为 CL），即我们认为自己在与他人的交往中应当得到的结果值。CL 是建立在过去经验的基础上的。如果人们曾有过奖赏价值很高的伴侣关系，就可能有较高的 CL，表明他们现在还期望并觉得自己理应得到非常好的交往结果。相反，如果过去经历过困难重重的亲密关系，那么他们的期望和 CL 都会很低。

在人际交往结果从悲恸到狂喜这个连续变化的系列中，个体的比较水平只代表了他/她的参照点。CL 是测量我们对关系满意程度的标准。如果交往结果超过了你的 CL，你会感到幸福；从与他人的交往中你得到了超过你所期望的最低结果。幸福的程度取决于你获得的结果超过期望的程度，如果交往结果远远高于你的 CL，你会感到非常满足。相反，如果交往结果低于你的 CL，即使这一结果仍然相当不错，你的表现也比大多数人要好，你还是会不满意。这个观点非常重要：即使你在与他人的交往中仍有所收益，如果这一收益没有大到足够满足你的期望，你仍不会感到幸福。例如你是个富有而又被人热捧的名人，你的 CL 就可能异常高，即使有一个能迷倒众人的极品伴侣，你仍会相当不满意。

所以，亲密关系中的满意度并不仅仅取决于交往结果绝对意义上的好坏；相反，满意度来自交往结果和比较水平之差，即：

满意度 = 结果 - CL

人际关系的替代收益

不过，相互依赖理论的另一个重要假设是，满意度并不是唯一的、甚至也不是决定亲密关系持续与否的最主要的影响因素。无论我们是否乐意，我们都会用到第二个标准，即**替代的比较水平**（comparison level for alternative，CL_{alt}），来确定我们在其他的亲密关系中是否会更好。CL_{alt}是指如果我们抛弃目前的亲密关系，而转投可以选择的更好的伴侣或情境，所能得到的交往结果。如果你是个聪明的会计师，就能明白 CL_{alt}就是我们可以容忍目前伴侣的最差结果。其原因在于：如果其他的亲密关系有希望得到比目前的关系更好的收益，即使我们对现状还满意，也有可能离开现在的伴侣去追求更大的收益。（记住，我们总在追求可能的最好结果。）另一方面，即使我们对自己目前的亲密关系不很满意，在没有更好的替代选择出现之前，我们也不可能脱离现在的关系。这个观点特别重要，可以解释为什么人们仍会待在使他们痛苦悲惨的亲密关系之中而不离去：尽管现实的处境非常痛苦，但置身其中的人们认为一旦离开情况会更糟。如果他们认为别处有更好的境况，他们就会选择离开（Choice & Lamke，1999）。对亲密关系的满意程度并不是决定我们要保持或离开关系的主要因素，这一观点是相互依赖理论的最有趣最深刻的发现之一。

所以，CL_{alt}决定了我们对亲密关系的依赖程度。不管我们满意与否，如果我们认为现有的亲密关系是我们目前能得到的最好的关系，我们就会依赖现在的伴侣，而不会轻言离开（Ellis et al.，2002）。而且，我们当前亲密关系的结果和更糟的替代选择差距越大，依赖程度就越深。如果当前的结果仅比替代选择好一点点，我们就不会非常需要伴侣，如果替代选择不断改善，我们就会离开自己的伴侣。

人们真的会离开幸福的亲密关系吗？如果 CL_{alt}真得比当前得到的亲密关系的结果要好，他们很可能会离开。为了更简单直观地思考这个问题，可以把 CL_{alt}看做亲密关系的全部结果，即个体认为把所有因素考虑在内，更换伴侣所产生的净盈亏（Kelly，2002）。如果结束当前的伴侣关系、投入新的替代关系的整个过程有希望获得更好的结果，个体就会放弃原来的亲密关系。这只是经济学的常理。

当然，问题是要算清这些盈亏非常困难。要考虑的因素太多。一方面，存在外部吸引力诱惑我们背离现在的伴侣。我们需要权衡替代伴侣的合意性和得到的可能性，孤独——一个人过——也是可以考虑的选择。如果其他伴侣或者仅仅独居都貌似有吸引力，那么 CL_{alt}就会升高。然而，离开现有的亲密关系还会招致许多代价，这会极大地影响另觅新欢所能得到的净收益（Levinger，1999）。比如，社会心理学家已经表明，个体对现有亲密关系的**投入**（investment），即亲密关系结束时个体会失

去的事物，也是决定个体是去是留的重要影响因素（Rusbult et al.，1994）。亲密关系结束时个体失去的投入既有有形的物品，如要与前配偶分割的家具和餐具等等，也有无形的心理上的收益，如姻亲和朋友的关爱和尊重（Goodfriend & Agnew，2004）。比如，不幸福的妻子可能克制自己不去提起离婚诉讼，这不是因为她没有可选择的其他好男人，而是因为她不想承担可能的代价，如烦恼的子女、愤恨的前夫、失望的父母、不解的朋友（Goodfriend & Agnew，2002）。所有这些都会减少离开的整体意愿，从而降低个体的 CL_{alt}。

另一个复杂之处是个体的 CL_{alt} 是他/她主观认识的产物，从而存在一系列因素影响着人们对它的认知。自尊就是影响因素之一。如果人们不喜欢自己，他们往往认为别人也不会喜欢自己（Kiesler & Baral，1970），从而会低估自己与其他替代伴侣相处的前景。习得性无助也有影响力（Strube，1988）。如果人们过久地陷在糟糕的亲密关系之中，他们会丧失希望，忧郁地低估在别的关系中也不会表现出色。信息的获取也会影响个体的 CL_{alt}。如果你是居家式的、不用工作的家庭主妇/夫，与每天到大城市上班相比，得到的替代选择信息就非常有限（Rusbult & Martz，1995）；因此，你的 CL_{alt} 就会比走出家门、见多识广时要低。

的确，只有在你意识到合意的替代伴侣时，你的 CL_{alt} 才能提高。如果你对目前的伴侣感到满意，你或许不会太多注意到那些对你亲密伴侣具有强烈竞争力的对手。实际上，对现有亲密关系满意的人并不怎么有兴趣四处寻觅其他情侣。结果他们认为自己的 CL_{alt} 比更关注替代伴侣的人低（Miller，2008）。这点可能很重要。留心自己的可选之人并密切关注替代恋人的大学生，相比于不太注意的大学生，会更频繁地更换自己的恋人（Miller，2008）。

这些结果表明，虽然相互依赖理论将满意度和依赖性看做亲密关系中相对独立的影响因素，但它们实际上是相关的。正如一句俗语，家花没有野花香。但如果你和目前的伴侣在一起很幸福，你就不太可能注意到。还请记住这个睿智的观点：亲密关系的满意度对于伴侣的去留所起的作用十分有限。想想离婚通常的发展轨迹：已离婚的夫妻在决定分手前，往往有相当长的一段时间在痛苦中煎熬。是什么最终促使他们采取行动？CL_{alt} 发生了变化：他们的 CL_{alt} 最终超过了他们目前关系的结果（Albrecht & Kunz，1980）。婚姻状况变得如此糟糕以致他们关系的结果下降到可获得的替代选择之下，这些替代选择的结果过去常常是不足的。或者，结束婚姻的代价明显降低了（这会提高当事人的 CL_{alt}）：比如，因为夫妻在一起痛苦的时间太长，他们的孩子、父母和牧师都可能改变了观点，开始支持他们离婚。又或者离开亲密关系的奖赏明显增加了，因为他们储备了足够的金钱或者找到了替代的伴侣。（这也能提高 CL_{alt}）归根结底，人们不幸福时并不会去离婚；但如果在别处的前景最终看来

更加光明，不管怎样他们都会离婚。

所以，我们应该记住，计算 CL_{alt}是个复杂的评判过程，包括离开亲密关系的代价——如投入的损失——和他人产生的诱惑，这样就得到：

$$依赖度 = 结果 - CL_{alt}$$

总而言之，社会交换的三个重要因素是人们关系的结果，比较水平（CL）和替代的比较水平（CL_{alt}）。人们在交往中得到的净盈亏就是他们关系的结果。如果他们的结果超过期望，或者 CL，他们就感到满意；然而如果现有的亲密关系结果不如他们的期望（即结果低于 CL），他们就不满意。此外，如果人们当前的结果好于从别处能得到的结果（即他们的结果超过他们的 CL_{alt}），他们就依赖于现在的伴侣，不太可能离开。然而，如果他们从现在的伴侣处得到的结果比他们从别处能获得的结果更差（他们的结果降到 CL_{alt}以下），他们就会倾向独立，很可能离开当前的伴侣。

人际关系的四种类型

我们来看看把这些算法结合在一起，怎样来界定人们所面临的各种人际关系类型。人们所体验到的 CL、CL_{alt}和实际上的关系结果，这三个因素都是能高低变化的连续变量。相互依赖理论认为，同时考虑这三个因素的变化时，就会产生四种不同的关系类型。

思考一下，如果人们的关系结果超出他们的 CL 和 CL_{alt}，会发生什么结果。他们与伴侣的交往结果超过了他们的期望，并且他们相信现在的关系比其他替代的关系要更好。所以，他们会感到很幸福，（就关系的当事人而言）他们的关系是稳定的。他们不会移情别恋。这种令人愉悦的情形在图6.1中表现为两种不同的形式。一种情况下，个体的 CL 高于 CL_{alt}，另一种情况刚好相反。在所有的这些例子中，个体感受到的满意（或依赖）程度取决于 CL（或 CL_{alt}）和个体当前的关系结果的差别幅度。不过在 A_1 和 A_2 这两个图形中——这正是我们要阐明的观点——个体是处在幸福、稳定的亲密关系之中的。就图6.1所示的简单区分而言，在这两个图形所示的情形下 CL 和 CL_{alt}孰高孰低无关紧要。即使它们完全相同，也应分入这一大类；如果个体当前的关系结果超过了 CL 和 CL_{alt}，他/她就会感到满足，不大可能会离开。

与上述情形不同的是，如果人们的关系结果低于 CL 但仍高于 CL_{alt}（如图形 B），会发生什么结果。他们是不满意的。他们得到的关系结果要低于自己所期望的和认为自己应当得到的，但他们当前的关系仍要好于他们认为的替代关系。他们的亲密关系并不幸福却较稳定，他们不会弃现有关系而去。希望你永远不会碰到这种情况。

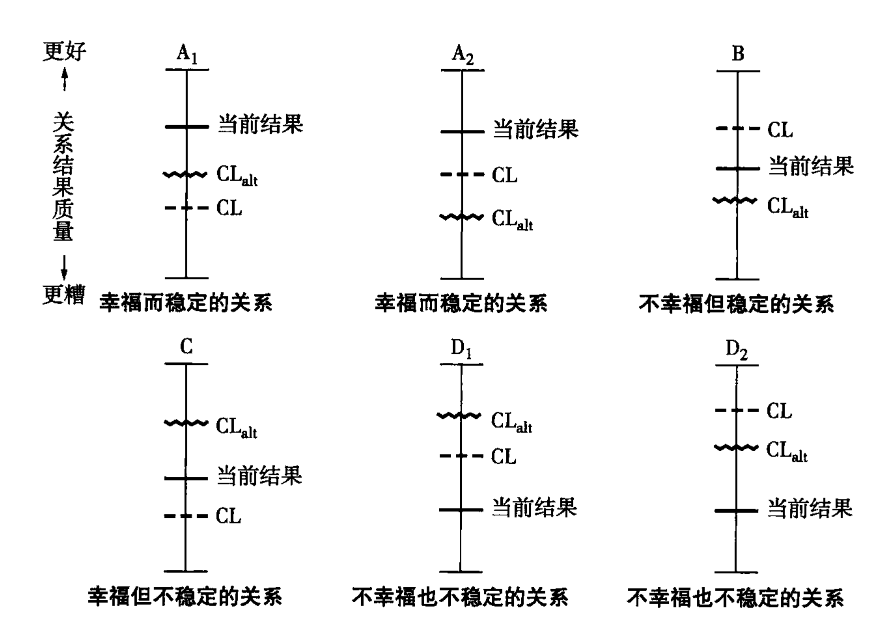


图 6.1 相互依赖理论的人际关系类型

这些分类乍看起来有点吓人，难以理解，但耐心地阅读文字说明就能明白它们的含义。A_1 和 A_2 是同一个关系大类里的两个亚型，D_1 和 D_2 也一样。正如你所看到的，也是我们要指出的，如果 CL 和 CL_{alt} 都要好于或者差于个体当前关系的结果，这两者孰高孰低并不重要，真正重要的是 CL 和 CL_{alt} 各自与当前关系结果的相对位置。

但是如果你的工作非常糟糕、工资也低，你非常讨厌，但你不会辞职，因为这是你目前能得到的最好的工作，那么你就会理解我们这里所讨论的情形。这就是这类人所处的困境。

相比之下，如果人们的 CL_{alt} 比关系结果高，而 CL 比关系结果低，他们的情形就非常有利（图形 C）。他们对自己当前的伴侣感到满意，但通盘考虑，他们认为在别处有更具吸引力的关系结果等待着自己。他们当前的亲密关系幸福但不稳定，因为他们不太可能固守原来的亲密关系。在职场中类似的情境是，如果你喜欢你现在的工作，但从另一个雇主那能得到更好的工作，你就面临同样的情形。如果你把所有的因素都考虑在内——包括你要丢下的朋友，搬迁的代价和新职位的不确定性——认为离开显然更有利，你就会离职，不是吗？

最后，人们的关系结果或许比 CL 和 CL_{alt} 都要低。同样的情形出现了，在这样的分析水平下，CL 和 CL_{alt} 孰高孰低无关紧要，如图形 D_1 中 CL_{alt} 更高，图形 D_2 中 CL 更高。只要他们当前的关系结果比这两种比较水平都低，他们的亲密关系就既不幸福也不稳定，可能持续不了多久。

专栏 6.1

权力和依赖性/独立性

图 6.1 描绘的只是亲密伴侣一方所面临的情形，但亲密关系却涉及两个人。他们各自的 CL_{alt} 会怎样影响彼此的交往呢？假设有一对恋人贝蒂和巴尼，在他们的亲密关系中得到的结果是类似的，彼此相互依赖，但巴尼的 CL_{alt} 比贝蒂低。这意味着巴尼比贝蒂更需要对方；如果亲密关系结束，转到下一个最佳对象时巴尼要比贝蒂失去更多。不过因为他们都不想离开现在的亲密关系，这一点看上去就微不足道。但实际上，这种依赖程度上的差异使得贝蒂在亲密关系中拥有了更多的权力。

正如我们将在第 12 章中看到的，权力是影响他人行为的能力。社会交换的微妙理论之一**较少兴趣原则**（principle of lesser interest）认为，较少依赖于亲密关系的伴侣在关系中拥有更大的权力（Waller & Hill, 1951）。或者说，当理想的亲密关系结束时，失去较少的一方会居于主导地位。实际上，如果要赢得争执或达到自己的目的，这个原则就显得更加准确；一般双方都会承认，恋爱关系中更为独立的一方是两人中更有支配地位的人（Berman & Bennett, 1982）。

如果贝蒂和巴尼对彼此的依赖差距过大，恋爱前景就可能困难重重。与依赖程度不平等的关系相比，人们更喜欢彼此需要大体相当的关系（Lehmiller et al., 2004）。但是只要他们的亲密关系能持续，贝蒂更高的 CL_{alt} 很可能意味着她才是亲密关系的主导者。

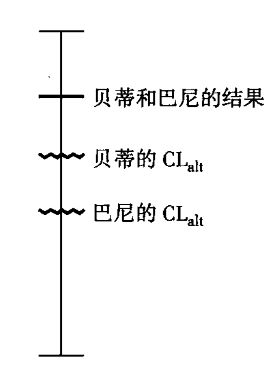


图 6.2 在这种情况下，贝蒂和巴尼会彼此互相依赖，双方都不太可能离开亲密关系。但是，贝蒂的替代选择比巴尼更好，这使得她在亲密关系中握有更多的权力。

当然在现实的亲密关系中，由于人们的 CL、CL_{alt} 和关系结果都可能在最差到最好之间变化，因而可能产生许多不同的组合。以上四种关系类型只是对各种可能亲密关系的概况总结。CL、CL_{alt} 和关系结果三者都会随着时间而变化。实际上，这些变量的变化是相互依赖理论进一步对亲密关系进行更加有趣、微妙的探索方向。

与时俱变的比较水平

设想你找到了完美的亲密关系。你的伴侣充满爱心、迷人、聪明、富有、慷慨、不知疲倦。同时还是特级厨师、娴熟的按摩师、汽车机械师。他/她提供你的关系结果超出了你最激情的梦想。每晚你回家的时候，伴侣为欢迎你例行地为你按摩、揉脚，还为你准备了精美的食物。你满意吗？当然满意。但在连续几个月都享受到这种幸福之后，可能会出现什么情况呢？

某晚你回到家时，因为爱人遇到交通堵塞而没有早回家，你没有了温柔的按摩，没有了美味的食物。“嘿，”你可能会想“我的美食呢？我的按摩呢？”你已经在期望这些美妙的待遇，这表明你的比较水平提高了。但当你的 CL 升高而关系结果维持不变，满意度就会下降（见专栏 6.2）。一旦你习惯于完美的伴侣，就会发现你从他/她的娇宠溺爱中得到的愉悦要比过去的少。

确实，相互依赖理论预测到这样的模式。因为比较水平是建立在我们过去经验的基础上，所以它往往会随着我们得到的关系结果而不断波动。当我们最初得到非常好的关系结果时，我们会非常愉悦，但随着我们开始把这些好处视为理所当然，CL 开始升高时，我们的愉悦感会渐渐地减少。这样一来，即使没有任何改变（除了我们的期望），具有奖赏意义的亲密关系也会逐渐变得越来越不满意。

问题就出在这里。更糟糕的是，自打你一出生，社会文化的影响已经使我们的期望不断攀升。美国人享受着经济繁荣，有着比以前任何时候都更多的可支配收入，他们现在期望的生活标准以过去的眼光来看都是骄奢淫逸的（Myers，2000）。一些观察家认为，一种类似于天赋权利的感觉潜入了人们对亲密关系的期望之中（Amato et al.，2007）。我们期望自己的爱情关系充满魔力，而不仅仅是愉快舒适，如果期望如此之高就很难体验到幸福（请再看看专栏 6.2 的彩票赢家）。事实上，平均而言，美国人现在的婚姻并不如 30 年前的那般幸福，原因之一或许就是人们有着更高的 CL（Glenn，1996）。

文化的变化也会增加我们的 CL_{alt} 水平。女性更多地参与到劳动大军中，这让他们拥有了一定的经济资源，从而能让她们更容易地离开不幸福的亲密关系（South & Lloyd，1995）。人们比以前更具流动性，以史无前例的速度周游世界、变换住所（Putnam，2000），所以他们的选择更加丰富多样。反对离婚的法律、宗教和社会障碍正在逐渐消除（Berscheid & Lopes，1997）。比如无过错离婚（no-fault divorce）（无过错离婚是指离婚的配偶一方无需证明对方存有过错，而只需简单说明夫妻双方无法继续共同生活的原因，便可获取法庭的离婚判决。1969 年，美国加州成为美国（乃至西方世界）第一个适用无过错离婚的州，在此之前，获取离婚的唯一方式是证明对方存有过错或因对方的不当行为而导致婚姻完全破裂。——译者注）的立法使得

专栏6.2
彩票赢家的比较水平

大多数人认为，如果他们比现在多拥有几千块钱，就会感到很快乐。所以他们认为如果能够赢得彩票大奖而变得很富有，就会真的感到幸福（Myers & Diener，1995）。他们的想法正确吗？答案是“不见得”，你或许对此感到有点奇怪。在一段时间内，彩票赢家通常会因为生活水平的改善而感到高兴。但赢得彩票之后不久，他们就会习惯于刚刚得到的富有生活。他们适应了变化了的环境，开始认为一切都是理所应当的，随着期望的变化，他们会感到越来越不快乐。他们的物质生活可能还好，但平均来看，一般的彩票赢家在一年之后所体验到的幸福，并不比没赢彩票时更多（Frederick & Loewenstein，1999）。

根据相互依赖理论的观点，彩票赢家整体的比较水平（即对生活的期望）提高了。满意度来自于人们的CL和现实的生活水平之间的差距。如果他们的期望和他们的生活水平几乎一样高，那么无论生活水平有多么高，他们也不会很幸福。富有的人或许有非常高的现实生活水平，但如果他们对此已有所期望并且认为一切理所应当，那么再高的生活水平也不能令他们满意（Houston，1981）。所以实际上，彩票赢家通常的发展轨迹是，最初的欣喜随着他们对新生活的适应以及CL的升高而逐渐消失。

寻找美好的亲密伴侣和赢得彩票是否有相似之处呢？答案是肯定的。一项在德国进行的纵向研究，追踪了逾24 000名已婚人士，发现结婚能给人带来快乐，但这种快乐只能持续一小段时间（Lucas et al.，2003）。结婚两年之后，大多数人体验到的幸福只会和结婚前差不多。赢得彩票和找到完美的伴侣都不太可能使你永远幸福。

夫妻们更容易离婚，直接引起了成千上万的本不该发生的离婚（Rodgers et al.，1999）。总而言之，大多数情况下人们有更多的选择机会，有更多可得到的替代伴侣，同时离婚的代价在不断下降。我们甚至进入了一个“永远可得到”的时代，即使人们已经结婚了仍逗留在婚姻市场上，不断地估量自己所遇之人成为未来伴侣的可能性（Farber，1987）！如果把所有这些影响因素结合在一起，并回顾图6.1所示的情形，你就不会为美国社会自1960年以来离婚率的急剧攀升而感到惊讶了；当CL和CL_{alt}都很高的时候，人们更加可能认为自己的亲密关系既不幸福也不稳定。

亲密关系的经济论

正如我们所看到的，相互依赖理论把浪漫的亲密关系功利化了。这一理论在描述亲密关系的微妙变化时，甚至将幸福、稳定的亲密关系比喻成收益颇丰的好工作。但是亲密关系的成败真能庸俗化地贬低为仅仅是人际交往数据表上的盈亏吗？难道亲密关系的奖赏和代价，或者你得到的“酬金”数量，就是亲密关系的一切吗？答案当然是否定的。过于关注伴侣交往过程的奖赏和代价，会使我们忽视其他影响伴侣关系成败的重要因素。比如，你在重要的亲密关系中能否最终取得成功，有时或许取决于你适应外部不可控压力的能力（Karney & Bradbury，1995）。

另一方面来看，相互依赖理论强调人们彼此提供给对方的关系结果，这种商业化的模式的确非常重要。计算亲密关系的奖赏和代价，能为关系的现状和未来提供非同寻常的信息。从这类研究中得出的亲密关系的正常形态有点令人感到惊奇。亲密关系的刻板印象是慷慨大度、充满爱心的，这种看法非常正确，彼此能相濡以沫的伴侣比起那些彼此提供奖赏较少的伴侣更可能长相厮守（例见 Bui et al.，1996）。例如，一项研究在恋人开始约会之时就测量恋人的慷慨、关爱和自我表露的程度，结果发现它们能准确地预测恋人在 4 个月之后是否还在一起（Berg & McQuinn，1986）。

但关系的代价也包含丰富的信息，并且出乎意料的是，许多亲密关系确实存在大量不愉快的事件。在任何一天，44% 的人很可能被爱人或者好友惹恼（Averill，1982）。根据正在恋爱的大学生的自我报告，每周平均会发生 8.7 次恼人的吵闹，算起来每天都会有至少一件令人沮丧的麻烦事发生（Perlman，1989）。许多年青人抱怨，就在上一周自己的爱人至少有一次表现得过于挑剔、固执、自私和不可靠（Perlman，1989）。而根据婚姻生活中配偶的自我报告，每月一般会发生一两件不愉快的争执（McGonagle et al.，1992）。长期保持的亲密关系显然会发生很多生气和恼怒的事件，这点或许超过一些人的想象。的确，已婚的夫妻在一起生活的日子里，对待彼此的方式可能比对待其他任何人更刻薄（Miller，1997b）。但这并不是说亲密关系的惩罚性总体上多于奖赏性，（在很多情况下）不是这样的。但是，在一些场合下（希望很少），如果关系亲密的人处在最糟糕的状态，对待彼此可能比对待完全陌生的人更粗鲁、无礼、愠怒、自私和麻木。

实际上，有研究比较了在问题解决的任务中，人们与自己的配偶及与完全陌生的人交往方式的差别（Vincent et al.，1975）。如果与自己不太了解的人讨论问题，被试显得彬彬有礼、意气相投；他们会压抑批评、隐瞒异议并且掩盖自己的受挫感。相反，与伴侣在一起时，人们就会表现得比较令人讨厌。他们打断爱人的讲话，贬

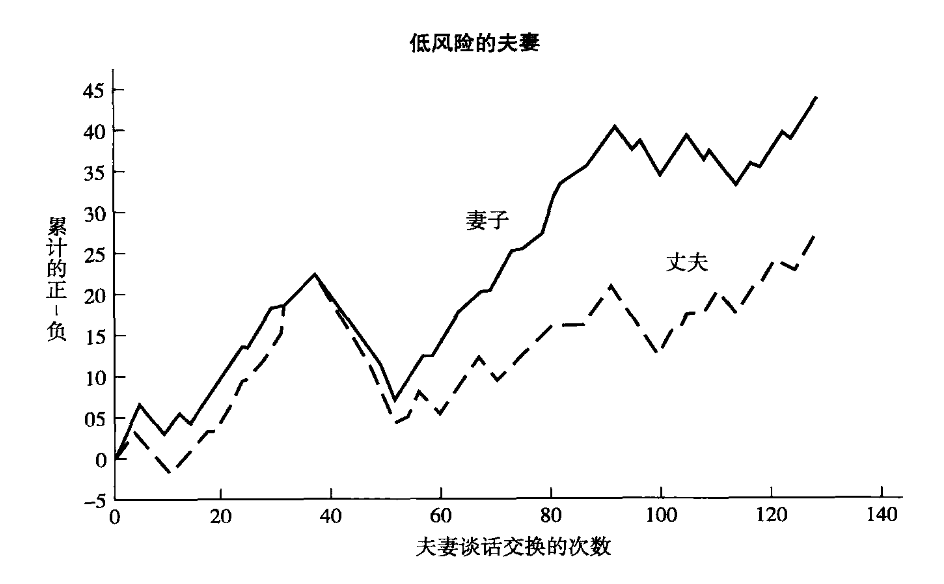
低其观点，公开唱反调。亲密和相互依赖看起来纵容了伴侣之间的无礼行为，而不是孕育谦恭有礼、体贴周到的表现。

这有什么影响吗？当然有影响。随着时间推移，伴侣一方发脾气或情绪化的行为会给婚姻带来危险（Caughlin et al.，2000）。公开的、直接的敌意就更加有害（Matthews et al.，1996）。当人们要求离婚的时候，往往能举出一长串不断发生的、给他们带来巨大痛苦和愤怒的事件（Amato & Rogers，1997）。这些沮丧事件，即使为数不多也影响深远，因为亲密关系中的负面行为比相同数量的正面行为有着更大的心理影响力。看来，“坏的比好的更有力量”（Baumeister et al.，2001）。

举一个例子来说明上述观点。设想你在人行路上行走，一张20元的钞票吹到了你面前。旁边没有其他人，显然你可以把钱留下。拾到钱的感觉好吗？当然好了。现在再设想，你把20元放到了口袋里，再拿的时候钱不见了，只摸到一个破洞。这令你失望。但哪一个事件对你的情绪影响更强烈？得到意外之财还是丢失已有的钱？答案是：失去通常比同等程度的得到对我们的影响更大；我们喜欢得到，但我们更憎恨失去（Kahneman & Tversky，1982）。

类似地，亲密关系中的讨厌事件比理论上同等程度的合意事件更引人注目、影响深远（Baumeister et al.，2001）。比如，某天晚上你在家，爱人分别表扬和批评了你一次，它们的效果并不会彼此抵消。表扬能够削弱批评带来的打击，但两者加在一起你还是会略微有点苦恼。坏的比好的更有力量。

实际上，要保持满意的亲密关系，我们或许需要保持至少5:1的奖赏－代价比率。这一数据来自约翰·戈特曼和罗伯特·利文森的研究（John Gottman & Robert Levenson，1992），他们观察了已婚夫妇对上一次争执的回忆。并对伴侣在讨论中的行为仔细地进行了编码，对每一个表示热情、合作或和解的行为加1分，对每一个表示愤怒、防卫、批评或蔑视的行为减1分。一些夫妻彼此能以尊重和善意的方式向对方表示不同意见，他们谈话持续的时间越长，他们的正得分就越高。戈特曼和利文森认为这些夫妻离婚的风险很低，他们正面交流和负面交流的比率维持在5:1或者更高（见图6.3）。然而，另一些夫妻争执中充满讥讽和轻视，在这种情况下，谈得越长得分越低。当研究者比较这两组夫妻时，发现低风险组的夫妻比其他夫妻对婚姻更满意。这个结果在情理之中。然而更令人难忘的研究结果是，高风险组的夫妻有一半以上（56%）在四年后会离婚或者分居，而低风险组的夫妻则只有不到四分之一（24%）的人分手了。短短一个下午的讨论就包含了丰富的有意义信息，清楚地预测了婚姻持续的可能性。不能维持大量正面交流的夫妻，其婚姻失败的危险要增加一倍。





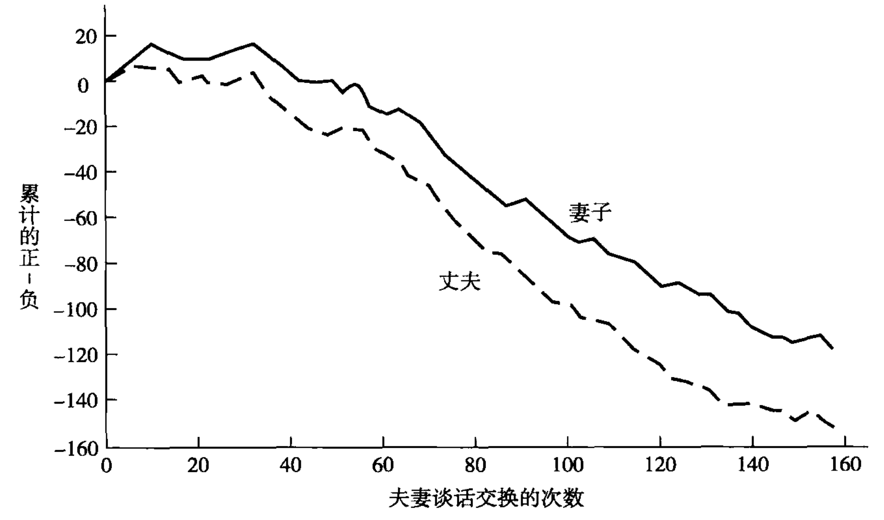


图 6.3 低离婚风险和高离婚风险夫妻的争执

（正－负＝正面交流的次数减去负面交流的次数）

资料来源：Gottman & Levenson，1992.

所以，奖赏和代价对亲密关系的满足和稳定都有重要影响，要想亲密关系兴旺繁荣，需要更多的奖赏而不是减少代价。表面上看，这个结论非常显而易见；我们都期望幸福的亲密关系奖赏多于惩罚。例如另一项研究发现，93%的已婚夫妻报告做爱的次数远高于争吵的次数，而没有一对痛苦的夫妻是这样做的（Howard &

Dawes，1976）。但既然这个结论如此浅显平常，为什么还有如此多的不幸福的亲密关系？一种可能性是，伴侣们彼此对提供给对方奖赏的含义及价值的理解存在分歧（见专栏6.3）。伴侣彼此为对方所做的一些意图良好的事情，而在对方的眼里好像并没什么特别体贴或充满深情之处。此外，情侣们只不过注意不到他们的爱人表达爱心和温情的行为。一项研究连续四周追踪测量了伴侣们的知觉，发现两性对其伴侣所说的正面行为的注意还不到四分之一（Gable et al.，2003）。疏远性或恐惧型依恋的丈夫和妻子尤其可能觉察不到伴侣为他们做的积极、关爱的事情（Carmichael et al.，2003）。（这暗示着一种非常有趣的可能性，这类人为什么在相互依赖的亲密中感到不舒适，原因之一是他们没有完全意识到亲密感是多么令人愉悦！）

奖赏和代价另一个更微妙的作用是，它们对亲密关系的影响是各自独立，彼此相异的。盖布尔及其同事（Gable et al.，2008）的研究发现，在处理亲密关系时我们会有两种截然不同的动机。首先，我们想获得正面的关系结果；这种对期待结果的渴望就是**接近**（approach）动机。其次，我们会力图避免负面的关系结果，这就是**回避**（avoidance）动机。但是更重要的一点是，这两种动机并不是一块硬币的正反面；实现了接近目标所带来的愉悦，并不是回避目标失败所带来的痛苦的对立面。相反，研究者认为愉悦和痛苦各自独立地起作用，它们涉及不同的脑机制并且引起不同的情感和行为（Cacioppo & Gardner，1999）。有争议性的结果是，在任何亲密关系中愉悦和痛苦可以共存，也可同时缺失。而且，因为愉悦和痛苦并无关联，安全可靠的亲密关系未必就令人满意，令人满意的亲密关系或许并不安全可靠。

我们结合图6.4进一步考察这个观点。在图6.4中接近维度和回避维度相交成直角。每一种亲密关系都能根据这两条直线确定它的位置，并且根据接近和回避目标实现的程度可以确定亲密关系目前的状况。例如垂直线是接近维度；充满正面事件的亲密关系令人兴奋而又爽快——所以它们位于这条线的顶端——而那些正面结果极少的亲密关系则令人感到空虚和死气沉沉（它们就处在底端）。更重要的是，枯燥沉闷的亲密关系实际上并不痛苦，只是没什么乐趣罢了。水平线是回避维度。不论是否具有奖赏，某些亲密关系总会充满冲突和危险（这样它们就处在这条线的右边），而另一些则更平静安稳（位于左边）；不过如果伴侣关系只是安全和没有负面结果，并不必然意味着就有乐趣。正如赖斯和盖布尔（Reis & Gable，2003，p.142）所断言的，“亲密关系中不存在冲突和批评并不必然意味着就会出现快乐和充实，正如快乐和充实的出现并不表示就没有冲突和批评。”

那么，我们到底为什么要关注这两种动机？有很多原因。首先，人们的接近动机和回避动机的强度存在差别（Gable，2006）。正如坏的一般比好的更有力量，有些人对负面事件非常敏感，这些负面事件也许并不怎么会扰乱其他人——这类敏感的人

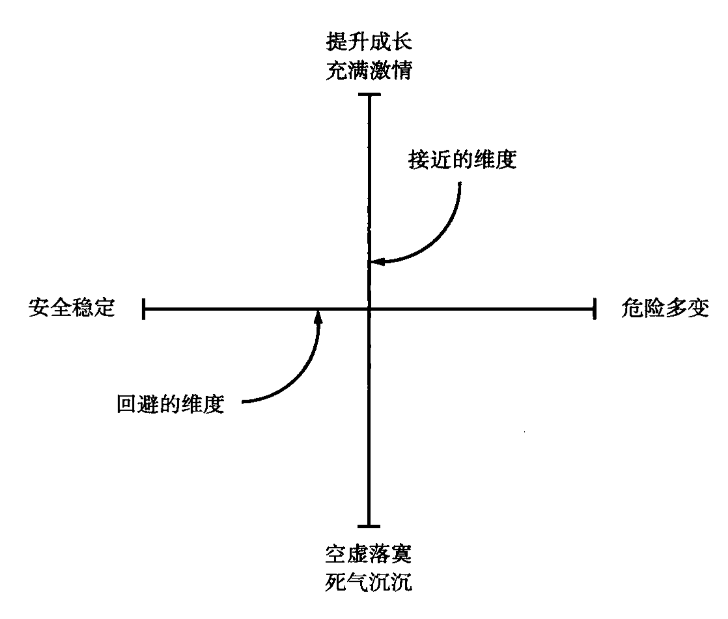


图6.4 亲密关系中的接近和回避过程

人们都会寻求奖赏并希望回避代价，但它们是两种不同的动机，结合在一起影响我们在亲密关系中的情感。当达到了回避的目标，人们回避了代价但未必快乐。当达到了接近的目标，人们感到充实而兴奋但或许感觉不到安全可靠。只有这两个动机都同时实现时，人们才有十足的美满幸福。

资料来源：Reis & Gable，2003.

尤其易感受到与伴侣争执或冲突所带来的威胁。的确，强烈的、回避代价的动机会使人们注意到伴侣所做的所有烦心之事，而接近奖赏的动机却会使人们关注伴侣采取的所有体贴和慷慨之举（Strachman & Gable，2006）。（你认为哪一个观点让人们感到更为满足？）如果人们作出很小的牺牲来取悦伴侣（比如和伴侣去看一场自己不怎么喜欢的电影），他们就有着接近动机，愿意追求和伴侣更多的亲密感；他们对自己的行动感觉良好，其亲密关系也就能获益。相形之下，具有回避动机的人会努力避开冲突；他们很吝啬，不愿意作出些许牺牲，其亲密关系也就会受损（Impett et al.，2005）。从这些现象你或许能推测出，有着较高接近动机的人一般也很少会有孤独感，他们感到很满足（Gable，2006）。他们进入社交情境时会热切地结识新朋友，而有着高回避动机的人只是想避开恼人的、冒犯人的和让人不安的任何人。很明显，关注亲密关系中能获得的奖赏，而不是伤人感情的代价更能带来长期的好处。

其次，尽管存在这些个体差异，在大多数时间，大多数人身上，接近和回避动机都在发生作用。这就表明我们对自己的亲密关系会有复杂的情感体验（Bissonnette & Lipkus，2002）。当某个极糟糕的亲密关系结束时，我们会同时感到高兴、放松和

悲哀（Larsen et al.，2001）。我们会热爱美好的时光，憎恨糟糕的时光，但有时它们却是同一段时光。

最后，或许是最重要的一点，接近和回避动机彼此独立的运转过程，意味着亲密关系的快乐和痛苦可能涉及不同的策略。我们当然希望能避免令人痛苦的冲突和其他代价，但如果亲密关系要兴旺繁荣、快乐充实，我们需要做的不仅仅是避开任何使人不愉快的事情。我们还要为伴侣提供快乐的、有趣的、兴奋的经验，必须尽力满足他们的接近目标（Strong & Aron，2004）。

这一结论也是人类动机的**自我延伸模型**（self-expansion model）的核心思想，该理论认为，能扩展我们的兴趣、技能和经验的伴侣关系就能吸引我们（Aron & Aron，2000）。新奇的活动、新才能的发展和新的思想观点的获得都具有内在的满足性

专栏6.3
"为表爱意，我帮你洗车"——评价亲密关系奖赏价值方面的性别差异

在亲密关系中伴侣们相互交换的各种物品和奖赏并没有价格标签，所以有时他们对交换价值的看法会发生分歧。有一项研究对七对已婚夫妻的交换行为跟踪观察了两周（Wills，Weiss & Patterson，1974）。他们交换的奖赏形式包括任务和责任（如把垃圾带出门），或者情感和关爱（比如说"我爱你"）。当对伴侣的行为所带来的愉悦进行评定时，妻子们特别欣赏丈夫表示关爱的行为，而丈夫们则喜欢妻子任务指向的帮助行为。两性显然对诸如洗碗和表达热情和爱意的行动有着不同的评价。当要求丈夫对妻子增加表达关爱的行为时，这种性别差异的结果就凸显出来了。大多数丈夫这样做了，但他们给予了很多任务指向性的帮助，这表明他们混淆了这两种行为。其中一位丈夫表达出的关爱行为和平常一样多，当问他为什么时，他被惹恼了；他洗了妻子的小汽车，并认为这是向她表达关爱的最好的方式。但妻子却不这么认为。

这项研究的样本太小，所以我们不应作太过的概括化。然而，这一研究结果却揭示了有用的经验，虽然社会交换的含义看上去一目了然——奖赏和代价，得到与失去——但实际情况却更加复杂。与他人的交换涉及心理上的计算，人们的动机、信念和情感都会影响到他们对交换结果的认知。我所看重的或许对你并不重要，这些不同的认知使得我们在追求相互满足的交往方面变得更加复杂。

(Nardone & Lewandowski, 2008), 这就是为什么刚刚恋爱的人常常会快乐无比的原因所在: 新建立的亲密通常包含有知识的增加和能促进自我概念发展的相互关系(Tucker & Aron, 1993)。

但一旦新的伴侣逐渐变得熟悉起来, 自我延伸往往会变慢, 这时许多人会开始觉得伴侣关系比起当初刚建立时显得更为枯燥和平庸。根据自我延伸模型, 保持快乐的关键是创造性地发现持续你个人成长的方法。因而, 请思考这些活动的价值: 深思熟虑地寻找搞笑和娱乐的新方法 (Aune & Wong, 2002), 一起开心地大笑(Lee, 2008), 不停地寻求新奇的活动和挑战 (Aron et al., 2000)。单调平庸会让任何亲密关系变得了无生气 (Strong & Aron, 2008), 而不断革新和呈现新奇就能把无聊乏味拒之于千里之外。

显然, 许多亲密关系不幸福的另一个可能原因是, 在夫妇建立亲密关系之时他们的交往还是有奖赏意义的, 但是后来情况发生了改变。的确, 尽管伴侣们有着良好的意愿, 但许多亲密关系却随着时间的流逝而逐渐变得不太让人满意。下面我们仔细看看奖赏和代价如何随着亲密关系的发展而变化。

与时俱变的奖赏和代价

有这样一种情形: 你和一位刚刚认识的伴侣约会, 关系进展非常顺利。你的满意度上升得很快, 你们两人也迅速地变得非常亲近。不久的未来还会有持续的幸福吗? 可能没有。在最初的幸福阶段 (其特征为满意度快速地增加) 之后, 大多数亲密关系——即使那些注定会成功和亲密的关系——会遭遇一个平静期, 伴侣的愉悦程度在一段时间内会止步不前 (见图6.5)。这会令人担忧, 但不应感到奇怪。根据**关系紊乱** (relational turbulence) 模型 (Leanne Knobloch & Denise Solomon, 2004), 随着新伴侣开始习惯于他们日益增加的相互依赖, 我们应该预期到会有一个混乱和调整的时期。具体来讲, 随着伴侣在一起的时间越来越多, 他们打断了彼此的生活常规。比如伴侣一方可能想当然地认为他们会待在家里过周末, 而不是接受邀请到外面去约会, 这可能干扰另一方的计划。伴侣还可能碰到来自朋友的阻力, 因为新的亲密关系占用了他们太多时间, 很少探望老朋友。在刚开始投入亲密关系时也会伴随有不确定性和怀疑。总之, 紊乱模型认为, 在亲密关系发展到中等程度的亲密度时, 随着伴侣学会协调自己的需要和适应彼此, 可能会出现一个调整和重新评价的动荡期。

图6.6描绘了紊乱模型的过程。亲密关系开始时亲密水平比较低, 相互依赖程度最小, 来自伴侣一方的干扰微不足道, 对伴侣关系的未来也很少有怀疑。然而, 随

着伴侣彼此吸引得更亲近，他们需要调整以适应对自主权的限制、不确定性、还可能有朋友们矛盾情感的增长。这一阶段——亲密关系从随意的约会过渡到更严肃的投入——是混乱无序的（Knobloch & Donovan-Kicken，2007；Knobloch et al.，2007）。如果亲密关系变得更加确定并且亲密感进一步增加，则随着疑虑减少、朋友调整和伴侣在应对相互依赖上变得更娴熟，关系就会安定下来。成功的亲密关系在熬过动荡的过渡期后，伴侣作为配偶的新身份得到了认可。随着亲密关系继续发展，满意度开始重新但却缓慢地增加（再看看图6.5）。

所以，随着伴侣们调整以适应其日益增加的相互依赖，崭露头角的亲密关系在一段时间里会突然趋向平缓，这种现象很普遍。从长期来看，能否预测已确立的亲密关系的满意度变化趋势呢？当然可以。研究者在一项著名的研究项目中，跟踪调查了许多对1981年结婚的夫妻的命运（Caughlin & Huston，2006）。他们特别关注那些离了婚的夫妻。结果发现这些夫妻所面临的问题大体上并没有随着时间而变化。痛苦夫妻们的大多数抱怨，在他们一开始决定结婚时就已认识到了。但婚姻并没有使得这些问题看上去更易处理；相反，人们一旦结婚这些已存的问题就变得更为突出和可憎。更糟的是，一旦人们结婚彼此生活在一起，大多数夫妻可得到的奖赏实际上却下降了。详细而言，大多数伴侣变成夫妻后头两年，其表达亲善和关爱的行动会减少一半。结果是，随着夫妻们的代价增加而奖赏减少，研究者观察到一种模式

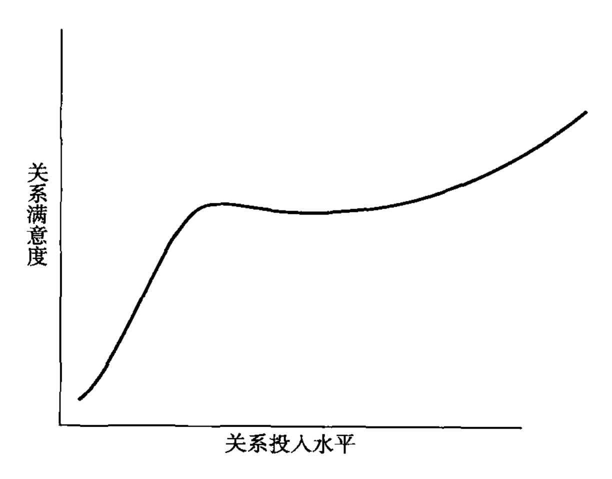


图6.5 亲密关系开始阶段的满意度

在亲密关系最初阶段满意度快速增加以后，许多配偶会碰到一个平静期，他们要调整以适应他们之间日益增加的相互依赖。成功的亲密关系熬过这段重新评价的时期后，就会变得更加令人满意，但增加的速度更平缓。

资料来源：Eidelson，1980.

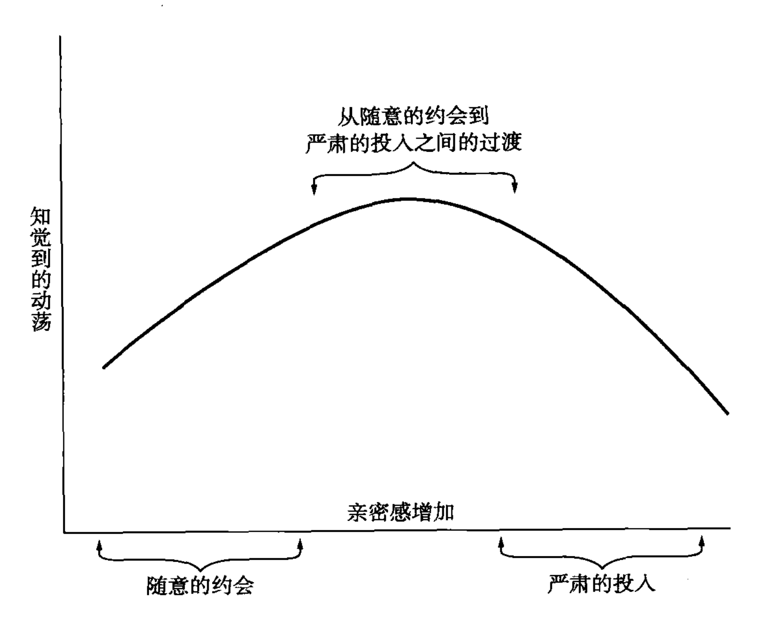


图6.6 关系紊乱模型

随着新伴侣共处时间的增多，开始想知道亲密关系的前景，彼此的生活习惯也会发生干扰，这样新建立的亲密关系的动荡和混乱也会增加。当伴侣决定更严肃地投入时，这一动荡到达了顶峰，但随着伴侣们彼此调整适应了他们新的相互依赖方式，动荡随即下降。

资料来源：Knobloch & Donovan-Kicken，2007.

（在其他的研究中也得到了一样的结果，如 Karney & Bradbury，1997；Kurdek，1999）：正如图6.7所示，在人们结婚后的前几年，亲密关系的满意度下降了。某些夫妻的快乐比其他夫妻下降得更多（Lavner & Bradbury，2008），但大多数夫妻都会下降，并且女性和男性下降的模式是相似的（Kurdek，2005）。

这样的结果令人不安。相互依赖理论认为随着人们 CL 的升高，满意度会减少（满意度计算公式：满意度 = 结果 - CL），但雪上加霜的是，研究数据实际上表明在亲密关系的过渡期关系结果也降低了。为什么会这样？可能有几个原因（Miller，1997b）。首先，我们都知道怎样才能显得谦恭有礼和体贴入微，如果我们愿意就能做到（Vincent et al.，1975），但这样做需要花心思。比如一旦求爱成功、拥有了伴侣，人们或许不再会去努力一直保持风度翩翩。在盲约中从不大声放屁的人，可能会在成为夫妻后就随意地在餐桌旁放响屁，并且会说“对不起，我控制不了”，以此开脱自己的失礼。问题在于，如果他们愿意，就能控制好自己——他们只是怕麻烦不想费力那样做（Miller，2001）。

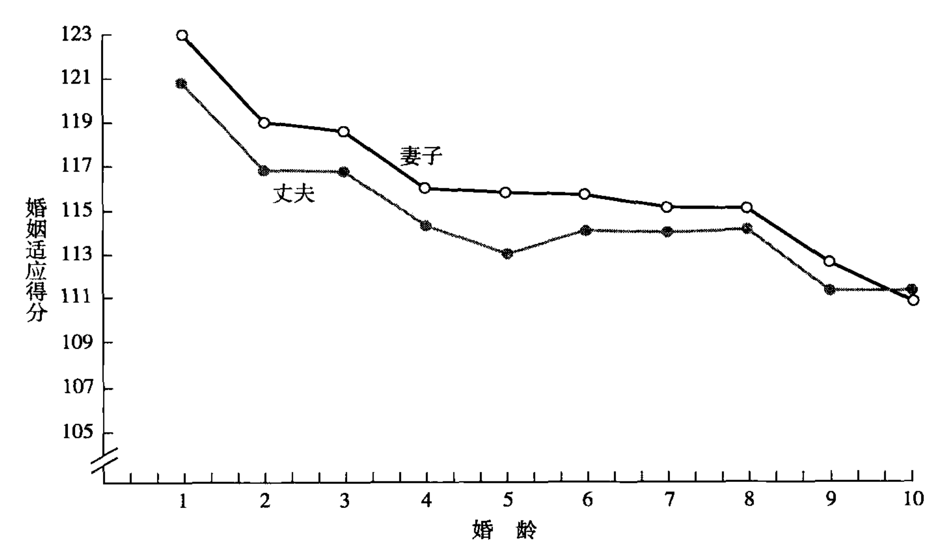


图6.7 婚姻满意度的平均走势

许多人天真地以为：随着时间的推移他们的婚姻会变得越来越美满，但随着时间的流逝，大多数婚姻实际上感觉并不太美妙。

资料来源：Kurdek，1999.

其次，相互依赖会放大冲突和摩擦。我们花了大量的时间与亲密伴侣共处，依赖对方以得到独特的、宝贵的奖赏，这就意味着他们肯定会比其他任何人带给我们更多的挫折感——即使是出于无心的。比如我们更多地受到亲密伴侣的情绪（Caughlin et al.，2000）或工作压力（Lavee & Ben-Ari，2007）的影响，而来自其他人的类似困难则没有这么大的影响力。频繁的交往也意味着琐碎的烦恼由于不断重复，可能会渐渐引起真正的痛苦，正如夜晚你努力入睡时，慢慢漏水的水龙头发出的轻微滴答声会使你无比恼怒（Cunningham et al.，2005）。

第三，亲密意味着伴侣了解你的秘密、缺点和劣势。如果发生冲突，这些就是伴侣用来嘲笑和伤害我们的武器。但是，即使他们并非有意要伤害我们，对敏感信息的了解实际上使得他们可能时常意外地泄露我们的秘密（Petronio et al.，1989），伤害我们的感情（Kowalski，2003），或者让我们难堪（Miller，1996）。伴侣比其他人更可能不经意地伤害我们。

第四，即使人们在结婚之前通常了解他们的大多数矛盾和存在的问题，但婚后仍有意料不到的麻烦。这些意外通常有两种类型。第一个意外是，获悉了那些我们自以为知道的事情的真相。在第3章中提到的“致命的吸引”就是个很好的例子。结婚之初你知道甚至乐见自己的爱人爱好玩乐、天真率直，但在婚后数年当你要疲于应付抵押贷款、养育孩子时，爱人同样的行为就显得不负责任、轻浮多变和不可

信赖，你是不会欣赏的。说到孩子，就要谈到第二种不受欢迎的意外，即获悉了那些你根本不知道的令人讨厌的事情。为人父母这一事实就是个很好的例子。如果你还没有孩子，你或许想当然地认为做父母很有趣，自己的孩子一定会很可爱，养育孩子会让你和伴侣更加亲近。然而现实（如果你有孩子你会知道的）却是，“孩子出生后，婚姻关系将明确无误地走向黯淡”（Stafford & Dainton，1994，p. 270）。我们可以有把握地说，为人父母是非同一般的、而且常常是奇迹般的探险历程，它毫无疑问严峻地考验着年轻父母之间的伴侣关系。养育孩子是件无休止的工作，大多数父母会发现，一起快乐相处的时间急剧而意外地减少了（Claxton & Perry-Jenkins，2008）。当孩子出生，冲突会增多，对婚姻的满意度（以及对伴侣的爱）会减少，在女性中尤为明显（Picker，2005）。如果年轻的父母没有预料到这些困难，将来肯定会大吃一惊。

最后，所有这些意味着亲密关系与我们想象中的快乐无忧、亲密无间的田园似的婚姻生活相去甚远。我们的期望和所得之间的差距会让我们感觉受骗和失望，当然有时并不一定会这样（Amato et al.，2007）。在某种意义上，美满的亲密关系仍然需要努力奋斗和无私奉献，人们如果对亲密关系抱持一种不切实际、美化夸大的期望，即使做得比其他人都好，其亲密关系也只能以失望告终。（记住，满意来自我们得到的关系结果和CL（即我们的期望）之差：满意度=结果-CL）。

所以，由于（1）**缺少努力**（lack of effort）；（2）**相互依赖的放大镜作用**（interdependency is a magnifying glass）；（3）**对敏感信息武器的通达**（access to weaponry）；（4）**不受欢迎的意外**（unwelcome surprises）和（5）**不现实的期望**（unrealistic expectations），人们通常不能维持步入婚姻时的那种亲密关系结果（Miller，1997b），在婚姻的头几年里满意度的确在下降。这些都是亲密关系正常的发展过程，如果你认为自己不会碰到这些问题，那就太天真了——但我们认为，如果人们能充分了解和掌握婚姻亲密感通常的发展轨迹，并有合理的期望，那么这些问题的影响能降到最低。平均而言，在步入婚姻殿堂时有着最高期望的夫妻，他们梦想着婚姻生活是多么特别和神奇，在婚后数年也是最不快乐的夫妻。研究者跟踪调查了82对新婚夫妻婚后头四年的婚姻生活（James McNulty & Ben Karney，2004），发现随着时间的推移，最幸福的夫妻是那些对婚姻生活有着最现实看法的配偶；特别地，有着不现实的正面期望的夫妻往往在蜜月期一结束就感到失望。（事实上，研究者追踪调查的夫妻仅在四年之后就有超过五分之一的离婚了。）正如咨询专栏作家“知心姐姐（Dear Prudence）”（Dear Prudence是网络杂志Slate上的解答专栏，相当于我国杂志专栏的知心姐姐。此栏目创建于1997年12月20日，Prudence只是一个笔名。来信大多是老百姓生活中的日常问题和困惑。看到Prudence的回答，你会觉得解决生活问题的

方式可以大不同。——译者注）所说“知心姐姐会让你大吃一惊，请坐安稳了。当回到现实，爱的激情和蜜月期总会结束”（Howard，2003，p. B6）。

这样看起来婚姻的前景很黯淡，但我们一点也不希望这里的分析让人悲观失落！相反，我们认为对这些问题的深刻理解，有助于人们避免不必要的失望，甚至有助于预防和避免亲密关系结果的下降，否则真的会出现我们所担忧的情况。如果这里给出的告诫能让你形成合理的期望，你对自己的亲密关系的前景就应该是乐观的；建立在敏锐见识基础上的正面展望可能使长久的满意感更易得到，而不是更易失去（Srivastava et al.，2008）。

重要的是，如果不考虑其他方面，这一观点提醒了我们始终不渝的责任，要尽可能和蔼愉悦地对待自己所珍视的伴侣。我们期待美满的关系结果，伴侣也一样，即使他们喜欢我们，如果我们不能给予他们足够的奖赏，他们也会移情别恋。这一观点有着深远的影响意义，可以引申出我们尚未提及的社会交换理论的一些微妙玄奥的见解。

亲密关系中的贪婪

到目前为止，我们对亲密关系中伴侣的探讨，好像把他们都看成贪婪的享乐主义者，只关心自己有什么样的关系结果。这种看法虽然不带褒扬色彩，但却很实用，因为奖赏和代价在亲密关系中有着非凡的意义。此领域的研究证据很好地支持了相互依赖理论的基本观点。尽管如此，在这点上我们对亲密关系的描述并不全面。为什么人们通常也希望自己的伴侣兴旺发达，存在很多其他充分的理由。

相互依赖的实质

你已经了解到：根据相互依赖理论，人们都想以最小的代价获得最大的奖赏，总是想得到最好的人际交易。每个人都是这样做的。当他们得到一笔不错的交易时，又会怎样做呢？他们会依赖自己的伴侣，不想离开他们。这一点值得注意，因为它意味着使自己的伴侣保持快乐与他们自己的利益攸关，这样做伴侣才能继续提供这些令人期待的奖赏。如果你想使珍视的亲密关系继续下去，确保伴侣对你的依赖和你对伴侣的依赖程度一样，这对你是非常有利的。这样做一个最直接的方法是，为伴侣提供高水平的关系结果，使他们想要留下来。

奉行这一策略会影响人们与心仪的伴侣交往所产生的价值。某种行动如果付诸

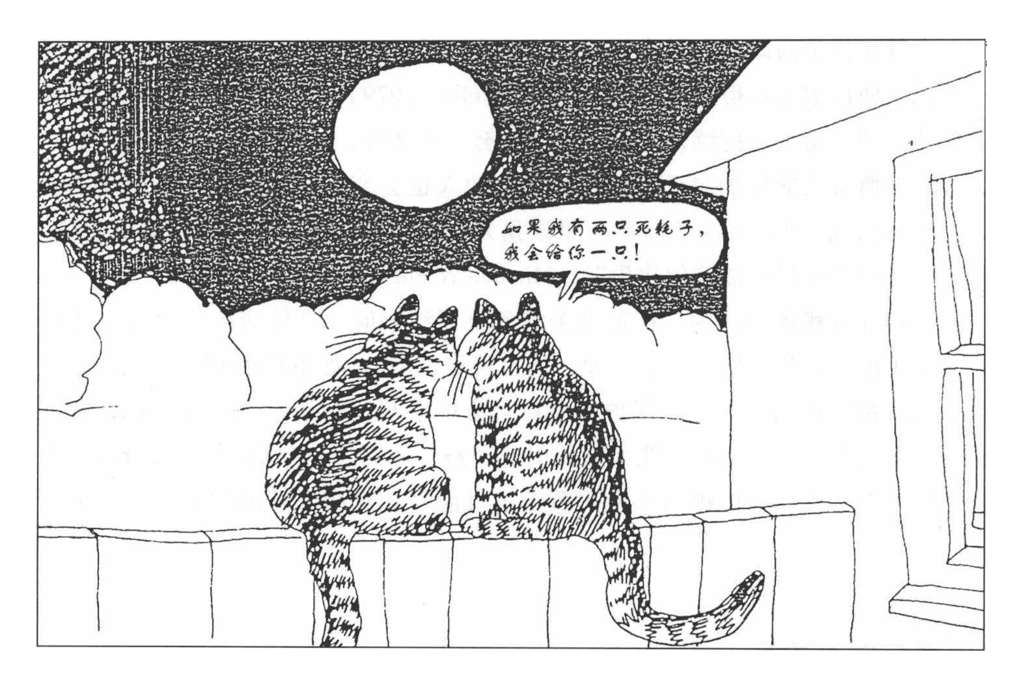
于陌生人，其代价是高昂的，但在亲密关系中却有很高的奖赏意义，因为它给伴侣带来了快乐，使伴侣更易得到有价值的奖赏（Kelly，1979）。如果为伴侣提供美满的结果能使称心的亲密关系持续，即使需要作出努力和牺牲，最终对自己也是有利的。的确，如果慷慨待人能增加自己的利益，贪婪的人也会变得乐善好施。正如某读者给咨询专栏写信说，“拥有一位以悉心照顾我为乐的伴侣，这真是只羡鸳鸯不羡仙。作为报答，我也会竭尽所能使他快乐”（ Mitchell & Sugar，2007，p. A6）。

所以，相互依赖理论认为，在追求美满的关系结果时，个体应经常对自己所依赖的人宽容大度，因为这样做合乎情理（而且很有价值）。如果伴侣双方都想亲密关系持续，双方都应该深思熟虑地保护和维持对方的幸福。如果人们需要彼此，宽容大度地对待对方是非常有益的，能增加伴侣的利益，从而使他/她留在自己身边。所以即使人性本贪，在相互依赖的亲密关系中也可能存在充满温情的周到体贴和宽宏大量。

交换关系与共有关系

的确，当人们想亲近他人时，从遇见新伴侣的那一刻起，他们常常是大方慷慨的（Berg & Clark，1986）。我们似乎认识到，只有在追求短期利益方面不贪婪，具有奖赏意义的相互依赖才更有可能得到发展。考虑到这一点，玛格丽特·克拉克和贾德森·米尔斯（Margaret Clark & Judson Mills，1993）认为有必要区分两种亲密关系，一种显然是由外在的公平交换规范调节的伴侣关系；另一种是以关心伴侣幸福为特征的更宽容大度的伴侣关系。**交换**（exchange）的亲密关系受“给出的利益要即时得到偿还”这一欲望和期望的调控。因而，任何付出的代价都应该迅速地为补偿性的奖赏所抵消，总体的收支平衡应该保持为零。如表6.1所示，交换关系中的双方不喜欢彼此欠债；对共同作出的努力要分出各自的贡献；只有在认为自己有所得时才会关注对方的需要；即使拒绝帮助对方也不会感到内疚。正如你所预期到的，交换关系多为陌生人或一般熟人之间的关系，其典型的特征是肤浅、短暂、很大程度上是任务导向的。

两相对照，**共有**（communal）的亲密关系受到“对彼此需要的相互应答”这一欲望和期望的调控（Mills & Clark，2001）。寻求共有关系的人不会严格计算自己付出的代价，他们显然更关注伴侣的幸福。他们不会热切地希望自己的付出能立刻得到报答；即使没有机会得到好处，也会密切关注伴侣的需要；如果能帮到伴侣则自我感觉非常好。在共有的亲密关系中，人们常会为伴侣作出一些小牺牲，彼此帮对方的大忙，结果是他们享受到更高质量的亲密关系（Clark & Grote，1998）。人们喜



人（和猫）通常对自己所依赖的对象慷慨大方。

表6.1 交换关系和共有关系的差别

交往情境	交换关系的表现	共有关系的表现
帮别人的忙时	期待他人立刻回报	不会希望他人立刻报答
别人帮自己的忙时	期待他人立刻要求自己回报	不会希望他人立刻要求自己报答
与别人共同完成任务时	竭力分清各自的功劳	不会明确区分各自的功劳
别人需要帮助时	施恩图报	施恩不图报
帮助别人时	心情和自我评价只会轻微变化	心情变好、自我评价提高
不帮助别人时	心情不会起变化	心里会感到内疚
向伴侣表达情感和感受时	伴侣更不喜欢我们	伴侣更喜欢我们

资料来源：Clark，1984；Clark，2002；Clark et al.，2004；Clark，Mills，& Corcoran，1989；Clark，Mills，& Powell，1986；Clark & Waddell，1985；Williamson & Clark，1989；Williamson et al.，1996.

欢这种形式的婚姻关系（Clark et al.，2002），有价值的恋爱关系通常都是共有的亲密关系，但共有和交换这两个标准同样适用于友谊，朋友关系也有这两种类型（Clark & Mills，1993）。

的确，对伴侣的需要表现出的慷慨大方在不同的亲密关系间变化很大，米尔斯和其同事（Mills et al.，2004）编制了一个简要的量表来测量*共有强度*（communal strength），即对特定伴侣的需要作出反应的动机（见表6.2）。随着人们共有强度情

感的增加，他们会更加努力地帮助自己的伴侣，夫妻对他们的婚姻也感到更加满意（Mills et al.，2004）。对自己伴侣幸福的周到体贴的关心，明显地与亲密伴侣关系中的亲近和满足有关联。

在共有的亲密关系中不存在明显的贪婪，这是否表示我们上面提及的交换原理在这里不适用呢？完全不是。举一点来说，针锋相对的交换在共有的亲密关系中也可能发生，只不过这一关系中奖赏表现出的时间更长、形式更多样化（Clark，1981）。在较为事务式的亲密关系中，人们期望交换能很快地发生，因而欠的债能马上偿还。代价和奖赏也应该具有可比性，这样你的付出才能得到相应的回报。而在更亲密的关系中，存在更多变式。我们为满足伴侣的需要而实施的行为或许与伴侣为满足我们的需要而实施的行为相差很大。由于我们信任伴侣并预期关系将持续，所以我们也能等待更长时间以得到奖赏。在这个意义上来看，交换和共有的伴侣关系都是“交换”的关系，人们都期望自己得到的利益能配得上自己的付出；只不过在共有关系中交换的形式不同，表现得更不明显而已。

此外，交换的观点看起来似乎并不适合更亲密的关系，因为当伴侣们进展顺利时，他们享受到“盈余经济”，似乎不太在意对方做得怎样（Levinger，1979）。如果

表6.2 测量共有强度的量表

通过多次回答下面的问题，你可以比较与不同伴侣的人际关系的共有强度。根据下面的量表等级，在每个问题的空格处填上你的评定。

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
一点也不										非常

1. 两地分居时你是否愿意去探望对方？______
2. 帮助对方你感到有多快乐？______
3. 你可能给予对方的利益有多大？______
4. 为满足对方的需要你会承担多大的代价？______
5. 把对方的需要置于自己的脑后有多轻易？______
6. 满足对方的需要对于你的优先性有多高？______
7. 为对方作出牺牲你有多勉强？______
8. 为使对方获益你愿意放弃的利益有多大？______
9. 为对方办事你会走多远？______
10. 拒绝帮助对方有多容易？______

要计算你的得分，请把第5、7和10题的评分颠倒过来，即如果打0分变为10；1变为9；2变为8；依此类推。然后把评分相加。总分就是你对这个伴侣的共有动机强度。

资料来源：Mills et al.，2004.

伴侣双方都美满幸福，似乎没有什么必要去明确地计算各自的奖赏和代价，为细枝末节而担忧。比如置身于幸福和稳定的亲密关系中的人们，可能不会去想“伴侣最近为我做了什么?”原因可能是伴侣已经做得足够多或者自己很幸福根本不介意。然而，如果他们的关系结果开始变糟，令人陶醉的收益蒸发时，即使（曾经是）共有关系中的亲密伴侣也会开始密切关注交换过程（Grote & Clark，2001）。的确，当出现不满意时，处于（曾经是）共有关系中的人们也常常变得对关系结果的些微不公特别敏感（Jacobson et al.，1982）。在某种意义上，他们开始使自己的“账本”收支平衡，开始算计“每一分钱”。

所以，对亲密关系所作的交换和共有的区分和交换理论一点也不冲突。不过，共有的亲密关系的发展过程确实表明，人们对想与之发展亲密关系的人是多么乐意提供好处，而一旦交往开始，人们开始考虑对方的幸福又是多么迅速（Berg & Clark，1986）。正如相互依赖理论所揭示的，大多数人似乎认识到，如果想让别人对你好，你必须先要对别人好。

公平关系

另一个观点认为，你不仅要表现得好，你还会要求公平。**公平**（equity）理论扩展了社会交换的理论框架，提出人们只有在*相称的公正*（proportional justice）前提下才对亲密关系最为满意，这就意味着在亲密关系中，每个伴侣的获益与他/她的贡献是成比例的（Hatfield，1983）。如果你的关系结果对贡献的比率和你伴侣的比率相似，关系就是公平的：

$$\frac{\text{你的关系结果}}{\text{你的关系贡献}}=\frac{\text{伴侣的关系结果}}{\text{伴侣的关系贡献}}$$

注意，公平并不要求伴侣双方从交往中得到相等的奖赏；实际上，如果他们的贡献不同，就很难达到公平。根据公平理论，只有在伴侣贡献较多而同时也得到较多时，亲密关系才是公平的。

看看下面几个例子。这里有三个公平的亲密关系，关系的结果和贡献都在0～100分之间：

	伴侣甲		伴侣乙
（1）	80/50	=	80/50
（2）	20/100	=	20/100
（3）	50/25	=	100/50

在亲密关系（1）和（2）中，伴侣双方都得到相等的结果，作出相等的贡献，但关系（1）的质量要比关系（2）的质量高得多。公平理论强调的是公平，而不是人们得到的全部奖赏。因为关系（1）和（2）都是公平的，所以伴侣对它们都是满意的。（你认为他们满意吗？稍后我们再来讨论这点。）亲密关系（3）也是公平的，尽管伴侣们并未作出相等的贡献或者得到相等的结果。伴侣乙比伴侣甲更努力地维持他们的关系，但双方得到的结果与各自的贡献是成比例的——每个人作出一个单位的贡献，得到两个单位的奖赏，所以乙得到更高的结果是公平的。

相比之下，在不公平的亲密关系中，伴侣双方的关系结果与贡献的比率是不相等的。看看下面这些例子：

	伴侣甲		伴侣乙
(4)	80/50	≠	60/50
(5)	80/50	≠	80/30

在亲密关系（4）中，伴侣双方都付出相等的努力来维持关系，但一方比另一方得到更好的结果。在亲密关系（5）中，双方的结果一样，但他们的贡献不同。上述两种情况下，伴侣都有可能感到苦恼——即使他们得到满意的关系结果——因为关系是不公平的。在这样的情形下，一方**“过度获益”**（overbenefited），得到的满意结果超出其应该得到的；另一方**“获益不足”**（underbenefited），得到的比应该得到的少。这有影响吗？相互依赖理论认为只要伴侣双方发展顺利，就没有太大的影响。但公平理论却认为影响很大。

不公平带来的苦恼

公平理论最有意思的一个方面是，它明确地认为处在不公平的亲密关系中的任何人都是紧张的。我们都能理解为什么获益不足的伴侣会不快乐；他们受到了欺骗和剥削，因而会感到愤怒和憎恨。另一方面，过度获益的伴侣虽然斩获颇丰，但可能会有一定程度的负疚感。当然过度获益要好于获益不足，但公平理论认为，只有伴侣双方都得到公平结果时，每个人才最为满足。任何对公平关系的偏离都会引起苦恼，哪怕仅仅是因为这些情境内在的不稳定：推测起来人们会厌恶不公平，会想方设法改变或者逃避不公平的关系，特别是处在获益不足的时候。所以，根据这一观点，最令人满意的情形是公平分享关系结果；公平理论预测过度获益的人某种程度上不如公平关系中的人满足，而获益不足的人将*更加*不满意（Hatfield，1983）。

恢复公平的方法

如果你获益不足，你会怎样做？首先，你可以改变你（或者伴侣）的贡献或结

果来恢复实际的公平（Canary & Stafford，2001）。你可以要求更好的待遇以便改善结果——“该我休息了，轮到你做饭了”——或者你减少自己的贡献而希望结果保持原状。你甚至会故意阻挠伴侣，减少对方的结果从而使其所得不再那么出格（Hammock et al.，1989）。

如果这些努力都失败了，你可以尝试恢复*心理公平*（psychological equity），改变你对亲密关系的认知，使你自己信服它毕竟就是平等的关系。你可以说服自己相信伴侣比较特殊，应该得到好的待遇。或者，你会开始怀疑自己，认为自己只配得到这样糟糕的结果。

最后，也是不得已的手段，你可以*放弃关系*去别处寻找公平。真正地离开你的伴侣，或者仅仅寻找一段婚外恋情（Prins et al.，1993）。

不论是上述例子的哪种情况，公平理论都认为，亲密关系如果存在不公平，就会刺激人们重新调整以恢复公平合理。如果你获益不足，这样做当然有道理。但如果你过度获益，你真的愿意改变吗？还是让研究证据来说话。

多少才足够？公平对过度获益

有几项研究评价了夫妻和恋人的满意度，得到的结果都非常符合公平理论的预测（如Sprecher，1986，1992；Stafford & Canary，2006）：与关系结果公平的伴侣相比，过度获益的伴侣并不舒适自在和心满意足，而获益不足的伴侣依然不幸福。不过，这些研究很少评价被试的比较水平，也没有注意他们的关系结果质量。（请记住，相对于伴侣的付出程度，你可能会过度获益，但仍然得到劣质的关系结果，这就会引起某些不满。）另外一些研究使用纵向（通常好几年）追踪的方法，广泛地测量了参与研究的夫妻，其结果并不太支持公平理论（如Sprecher，1999，2001）。没有人喜欢自己获益不足——这点上所有的研究都一致——但过度获益并不总是和满意度的降低有关联。事实上，有些人过度获益时感觉良好（Sprecher，2001），特别在过去曾经历过收益不足时尤为明显（Buunk & Mutsaers，1999）。而且，有几项研究发现——正如相互依赖理论所声称的——人们得到的全部奖赏数量与他们所遭遇的公平水平相比，能更好地预测他们的满意度（Cate et al.，1982；Cate et al.，1988）。在这些研究中，只要伴侣一方获益足够多，另一方给予或得到多少并不重要。如果人们认为自己从亲密关系中得到的奖赏越多，就会感到越满意。

这样就显得较为复杂。一些研究认为公平是亲密关系运转的一个重要因素，另一些则不这么认为。研究结果相矛盾的原因之一或许是，某些人较之其他人更关注人际关系中的公平。在不同的亲密关系中，某些人始终比其他人更珍视公平，所以与其他人不同，这些人在存在公平时比不存在时更为满意（Donaghue & Fallon，

2003)。但令人好奇的是，这些人对他们亲密关系的总体满意度并不如那些不太关注公平的人（Buunk & VanYperen，1991)。他们或许太斤斤计较自己的奖赏和代价！

但是，无论我们是上述的哪类人，公平在某些领域尤为重要。在家务劳动的分配和照料小孩这两个敏感问题上，保证公平是明智之举。如果这些杂务由双方平均分担，夫妻们往往都会对婚姻感到满意："当平均分担了家务的重担，夫妻一方都可能会欣赏另一方的贡献，并且会有更多休闲时间来进行共同活动"（Amato et al.，2007，p. 166)。相形之下，如果伴侣一方承担大部分家务，"糟糕的情感就会肆虐，并影响到婚姻的质量"（Amato et al.，2007，p. 166)。不幸的是，已婚女性在这些家务的分配上很难得到公平对待（Feeney & Noller，2002)；即使她们在家庭之外和丈夫有着相似的工作职责，职业女性往往承担着两倍于丈夫的家庭杂务（Davis et al.，2007)。同居的情侣、男同和女同通常在这些杂务的分担上更为公平（Solomon et al.，2005)，所以婚姻在某种程度上导致男人更少做家务。然而无论何时，这种不公平都会给亲密关系造成相当大的压力（Frisco & Williams，2003)。的确，婚姻专家对当代夫妻的告诫一般是，"男人要多做家务、照料小孩、维系爱情，这样才能拥有幸福快乐的妻子"（Gottman & Carrère，1994，p. 225)。在这些方面的公平比夫妻交往其他方面的公平更有影响。

研究结果相互矛盾的第三个（也可能是最重要的）原因可能是，当人们不满意时，公平问题才凸显出来，而当人们满足时，则会显得微不足道（Holmes & Levinger，1994)。当亲密关系奖赏充足时，公平或许无足轻重。亲密关系进展顺利时，人们很少关注交换问题，也会随意地将自己注意到的任何不公平摒除掉。（当研究者提问时，他们也倾向于答复自己的伴侣是"公平的"。）但如果代价上升而奖赏下降，人们就会开始十分仔细地追踪自己的交换，关注各自应有的待遇。无论真相如何，感到非常不满意的人可能会认为自己因为伴侣而获益不足（Grote & Clark，2001)。因此，不公平或许并不会使人们感到不满意；相反，感到不满意会导致人们认为自己受到了不公正的待遇。

总而言之，最完美的结论似乎是，人们得到的关系结果的总体质量和（出现的）获益不足这两方面，在预测亲密关系的满意度和持续性上起着重要的作用（Sprecher，1999，2001)。过度获益似乎不会太烦扰人们，而公平在已经具有很高奖赏价值的亲密关系中的积极作用甚微。相形之下，与剥夺和剥削伴随出现的不公平——获益不足——通常会带来苦恼（Kuijer et al.，2002；Ybema et al.，2002)。不过归根结底，关系结果可能是比不公平更重要的因素；如果关系结果很差、令人不满，即使公平也不会带来太多慰藉，而如果关系结果完美，不公平也不是大问题。

专栏6.4

女权主义会妨碍爱情，对吗？

在第1章我们曾谈到，女性与传统型、大丈夫式的男性结婚，平均而言，不如与那些热情、表达性高的丈夫结婚更满足。现在我们已经知道，家务劳动的不公平分配会滋生怨恨和苦恼。这两点都表明，（如果你要选择结婚）假若你不坚持死板的、传统型的丈夫和妻子角色，你白头偕老的可能性会更高（Amato et al.，2007）。事实上，在美国与持女权主义观点的男性（即信奉男女平等的男性）结成伉俪的女性，与那些有着传统型丈夫的女性相比，享有更幸福、健康、稳定的爱情关系。她们的性生活也更完美（Rudman & Phelan，2007）。

那么，男人们又会怎样？过去的规范显然正在改变——有足足25%的妻子上班收入比丈夫高（Selvin，2007）——但很多人仍然认为信奉男女平等的女性可能是相貌平庸、野心勃勃、没有浪漫情调的悍妇，在床上更是表现一团糟（Rudman & Fairchild，2007）。但是，恰恰相反，与女权主义的女性结成伉俪的男性，与那些有着传统型妻子的男性相比，享有更稳定的亲密关系、更高程度的性满足（Rudman & Phelan，2007）。显然地，认为女权主义和爱情不相容是很荒谬的。把爱人视为平等的伴侣，实际上有助于建立幸福的亲密关系，这种亲密关系比以上个世纪那种以古老的、过时的期望为基础的伴侣关系，更有奖赏意义、更为坚固（Knudson-Martin & Mahoney，2005）。

小 结

那么，最终答案是什么？单纯的贪婪就是对亲密关系中人们的行为最好的描述吗？人际关系科学对此问题的答案是有保留的肯定。如果奖赏高而成本（和期望）低，人们最为快乐。但因为在亲密关系中我们寻求的奖赏取决于伴侣，所以满足伴侣也与我们的利益攸关。如果我们希望亲密关系持续，我们会很乐意保证亲密伴侣的幸福，并且很少会剥削他们。这样的行为或许受到自私动机的激励，但它仍是周到体贴、宽容大度和充满爱意的。所以，即使这类行为最终表现为贪婪性，但并不令人讨厌，也不具有剥削性。

专栏6.5

依恋和相互依赖

依恋中回避亲密的维度描述了人们在与他人相互依赖时的舒适程度。你或许能预期到，在相互依赖的某些方面存在非常突出的回避现象。首先，与安全型的人相比，回避程度高的人更关注他们的替代选择；他们会留心任何其他可能的爱情选择（Miller，2008），并且更容易被新结识的人所吸引（Overall & Sibley，2008）。因而，他们的 CL_{alt} 往往比其他人更高，这使得他们不太忠于目前的伴侣（Miller，2008）。回避型的人还珍视他们的自足和独立，所以他们的接近动机较弱——以至于他们不太热衷于追求伴侣关系所能获得的成就感（Carnelley & Story，2008）——并且他们对奉行共有规范的人不怎么有兴趣；他们希望将来的伴侣不给他们提供帮助，因为他们不打算反过来作任何报答（Bartz & Lydon，2008）。

忧虑被弃的人则过度担心伴侣会离开自己，所以他们有着强烈的回避动机，整天提心吊胆地防止出现冲突和其他代价过高的关系（Carnelley & Story，2008）。另外，他们倾向于以共有规范慷慨地对待未来的新伴侣，但一旦别人以共有方式慷慨地对待他们时就会变得焦虑。只要想到与新的伴侣亲密相处时他们就会感到焦虑（Bartz & Lydon，2006）。

与之相反，安全型的人在共有情形下舒适自在，只要伴侣需要，他们就会提供关心和支持，他们乐于接纳伴侣对自己的依赖（Simpson et al.，2002）。有意思的是，我们越是能接纳伴侣一时的贫弱无助，我们越不会倾向于贫弱。在这方面成人看上去更像孩童：如果他们知道自己随时可以得到安全和支持，比起支持不太确定的情况，他们的自主性和自律性更强。这就是为什么安全型的人总能找到心仪伴侣的另一个原因：他们能轻松地接纳亲密的相互依赖，这让伴侣更容易独立自主。

忠诚的本质

令人欣慰的是，对亲密伴侣的幸福依赖可以孕育**忠诚**（commitment），即持续亲密关系的意图。既需要伴侣又感到满足的人们，其心目中的忠诚是与正面品质相联系的，如分享、支持、诚实、忠贞和信任（Hampel & Vangelisti，2008）；他们温情脉

脉、体贴殷勤、彬彬有礼，而且还快乐地计划未来的夫妻生活（Weigel，2008）。（你会明白为什么这些人的亲密关系坚若磐石。）令人不安的是，痛苦的伴侣也会忠于他们的关系，不是因为他们想要维持原状，而是因为他们觉得自己必须这样做。对这些人而言，忠诚可能更多地是一种束缚人的圈套，而不是正面情感。

研究者编制了一份简易的忠诚度量表（Ximena Arriaga & Christopher Agnew，2001），忠诚的不同组成部分在这份量表中非常显眼，量表主要包括三方面的内容。首先，忠诚的伴侣希望他们的亲密关系能持续。其次，他们还有长远眼光，预计了伴侣双方的未来。最后，他们在心理上彼此依恋，从而能乐对方所乐。在忠诚量表里每方面的内容包含四个问题；请对照表6.3看看你是否能分清每个问题分别属于哪一方面的内容。

把忠诚视为一种复杂的决策过程，这一做法是与著名的忠诚理论投入模型相一致的。根据投入模型，忠诚来自于与人们的CL及CL_{alt}有关的社会交换的所有要素（如Rusbult，Arriaga，& Agnew，2001）。首先满意能增加忠诚。人们通常希望伴侣关系能让他们快乐。然而，高质量的替代选择也很有影响力，一定程度上可以减少忠

表6.3 忠诚度量表

根据下面的量表等级回答每个问题：

1	2	3	4	5
一点也不	稍微有点	中等程度	非常符合	极其符合

1. 我感觉与伴侣的联系非常紧密——非常依赖于我们的亲密关系。
2. 看到伴侣受苦我会心痛。
3. 如果亲密关系进展不顺利我会很受影响。
4. 平心而论，我的家庭和朋友比这段关系更重要。
5. 我规划好了这段关系的长期走向（比如我设想了几年后和伴侣在一起的情形）。
6. 我和伴侣开玩笑时会谈到我们变老时的情形。
7. 要想象我和伴侣的长远未来，这对于我比较困难。
8. 当我制定自己的未来计划时，会顾及自己的决策对我们关系的影响。
9. 我打算保持这段关系。
10. 我希望维护好自己的亲密关系。
11. 我想使自己的亲密关系进展顺利。
12. 我的直觉告诉我要继续这段关系。

要计算你忠诚度的总得分，请颠倒你对第4和7道题的评分。如果你答了1变成5；2变成4；4变成2；依此类推。然后把评分加在一起。得分越高就越对关系忠诚。

资料来源：Arriaga & Agnew，2001.

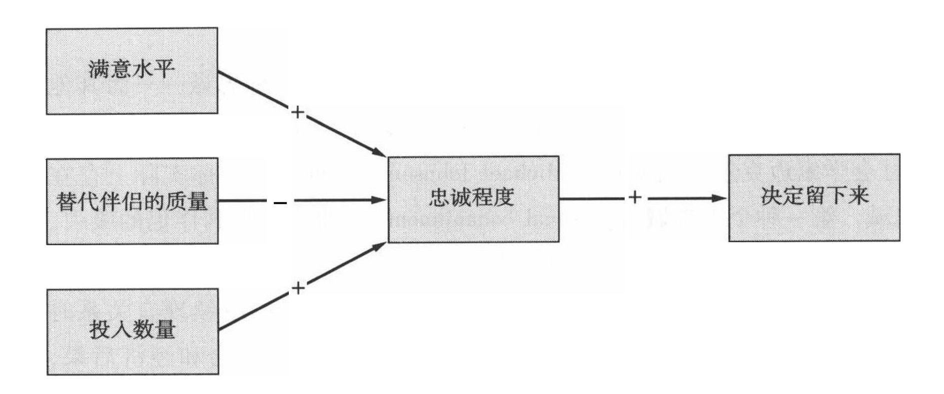


图 6.8 忠诚的投入模型

满意程度与投入数量都同忠诚度有同方向变化的关系。我们越幸福，离开时失去的东西越多，我们对目前伴侣的忠诚度就越大。不过，高质量的替代选择会损害忠诚度；其他选择越诱人，我们就越不忠诚。

资料来源：Rusbult，Drigotas，& Verette，1994.

诚。有诱惑力的替代伴侣容易把人们从自己当前伴侣的身边勾走，所以他们不太可能维持现有的亲密关系。但如果离开当前的关系代价太高，即使有时可以得到这样的替代伴侣，人们也不会总是寻求替代伴侣。故而，决定忠诚的第三个因素就是个体在现存亲密关系中的投入。无论替代选择的质量如何，也无论个体是否幸福，高投入都会增加忠诚。

整体而言，投入模型认为在以下三种情况下人们希望与现有的伴侣保持亲密：感到幸福；没有其他更好的选择；离开的代价太高（见图 6.8）。该模型假定这三个因素的影响同等重要，忠诚就来自所有三个因素的复杂组合。所以，随着人们所处环境的变化：一方或双方伴侣都感到不满意，受到迷人的替代伴侣的诱惑，或者随时可以自由地离开关系，亲密关系常常要艰难地熬过这段时间。发生这样的插曲会使关系变得紧张，削弱伴侣的忠诚，但如果忠诚的其他构成成分能够将伴侣聚在一起，亲密关系就可能继续存在。

总的来说，研究结果都非常好地支持了投入模型（Le & Agnew，2003）。满意度、替代选择的质量和个体投入的数量，每一项都能告诉我们个体忠诚程度的有用信息。并且该模式同样适用于男性和女性（Bui et al.，1996），同性恋者和异性恋者（Kurdek，1992），西方文化（Van Lange et al.，1997）和东方文化（Lin & Rusbult，1995）。而且，投入模型的应用普遍支持了亲密关系的交换理论。投入模型里的经济评估可以很好地预测亲密关系能持续多长时间（Drigotas & Rusbult，1992），伴侣双方彼此是否会保持忠诚（Drigotas et al.，1999），甚至备受打击的妻子是否会逃离虐

待成性的丈夫（Rusbult & Martz，1995）。

不过，投入模型将忠诚视为整体单一的概念——即只存在一种忠诚——而其他理论家认为忠诚不仅来自不同的影响因素，而且有着不同的形式（Cate et al.，2002）。比如社会学家迈克尔·约翰逊（Michael Johnson，1999）就宣称实际上存在三种类型的忠诚。第一种**个人忠诚**（personal commitment），即人们受到伴侣的吸引、亲密关系令人满意，而希望关系继续时表现出的忠诚。相反，第二种**强迫忠诚**（constraint commitment），即因为离开关系的代价过高，人们觉得不得不继续现有关系时表现出的忠诚。在强迫忠诚中，人们害怕结束伴侣关系所带来的社会和经济后果，即使他们希望离开但仍旧维持着关系。最后，第三种**道德忠诚**（moral commitment）来自对伴侣或者亲密关系的道德责任感。人们认为结束关系不道德，或者违背自己的誓言和许诺，而觉得应该维持关系。道德上忠诚的夫妻倾向于信仰婚姻的神圣性，不管怎样都认为维持婚姻是一种庄严的社会或宗教责任。

使用这种分类方法的研究表明，三种不同类型的忠诚对人的影响各不相同，在人际关系的研究中作这种区分是有价值的（Adams & Jones，1997；Johnson et al.，1999；Kurdek，2006）。个人忠诚常常是这三种类型里最强烈的，但强迫忠诚和道德忠诚也有影响力（Cate et al.，2002）。比如即使人们不幸福，个人忠诚度较低，但由于经济或者家庭的压力，他们的强迫忠诚较高，所以仍会保持伴侣关系（Kurdek，2006）。当人们开始着手漫长的爱情关系之旅时，道德忠诚就比个人忠诚能更好地预测伴侣关系能否艰难地度过分离的日子（Lydon et al.，1997）。显然，即使个体对亲密关系的热情削弱，道德忠诚仍能使亲密关系持续。

忠诚引起的后果

但是，无论忠诚的起源或性质是什么，它都会对亲密关系产生相当大的影响（Rusbult，Arriaga，& Agnew，2001）。忠诚的特征之一是指向长期发展，这能减少亲密关系遭遇坎坷时产生的痛苦。如果人们认为他们的亲密关系会长久发展，就能很好地容忍一时出现的低奖赏和高代价，正如有着长期眼光的投资者在盈利较低的时期也会持有某种股票（Arriaga et al.，2007）。此外，忠诚会使人们将自己和伴侣看成单一的整体，自称“我们”而不是“他”和“我”（Agnew，2003）。这会极大地减少为伴侣作出牺牲而付出的代价，因为取悦于伴侣的事件也会间接地使自己获益。

不过，忠诚引起的最重要的结果可能是，它会使人们采取行动以保护和维持亲密关系，即使这样做的代价很高（Rusbult，Olsen et al.，2001）。忠诚于亲密关系的人会运用各种各样的行为和认知策略，这既能维持和提升亲密关系，又能强化他们

对关系的忠诚度（Etcheverry & Le，2005）。我们将在第14章详细介绍这些关系维护机制。不过，本章就要结束，让我们先预览其概要。

先看一个例子，忠诚会促进**顺应性行为**（accommodative behavior），人们会克制自己不以愤怒来应对伴侣的愤怒（Rusbult et al.，1998）。具有顺应性的人能容忍伴侣的破坏性行为而不还击；他们吞下侮辱、嘲讽或自私的恶果而不报复。这样做，他们就避免了争吵和口角，有助于消除而不是加剧伴侣的糟糕情绪。这通常有益于亲密关系。此类行为可能需要相当程度的自我约束，绝不是因为软弱使然；相反，顺应行为是要有意识地作出努力以保护亲密关系免受伤害。

忠诚的人还表现出更大程度的**牺牲意愿**（willingness to sacrifice），为了关系的融洽而牺牲自我利益（Van Lange et al.，1997）。为了使伴侣获益和促进亲密关系，他们会做那些如果只是为了自己就不会做的事情，还会克制自己不去做那些自己喜欢的事情。

最后一个例子，忠诚会改变人们对伴侣关系的认知。忠诚的人表现出**认知到的优越感**（perceived superiority）——他们认为自己的亲密关系比别人的更好（Buunk，2001）。详而言之，他们认为在亲密关系中比别人享有更多的奖赏、付出更少的代价（Broemer & Diehl，2003）。

人们维持亲密关系还有其他的机制，但以上三个足以说明忠诚激励人们保护亲密关系。人们在与他人的交往中，都会寻求以最小的代价获得最大的奖赏，但对伴侣的依赖使得他们行动时还得考虑伴侣的幸福。因而，忠诚的伴侣常常作出牺牲、顺应伴侣，做一些并没有即时利益的事情，从而促进他们的亲密关系。

如果人们盲目地采取这些行为，常常会招致自我挫败。但是，如果在相互依赖的关系中这样做，而且伴侣双方都这样做，这类行为就能有力地保护亲密关系，并促进与他人的愉快交往（Drigotas et al.，1999）。就这样，即使我们的内心根本上是贪婪的，但我们对好友和爱人常常是无私的、体贴的和关爱的。

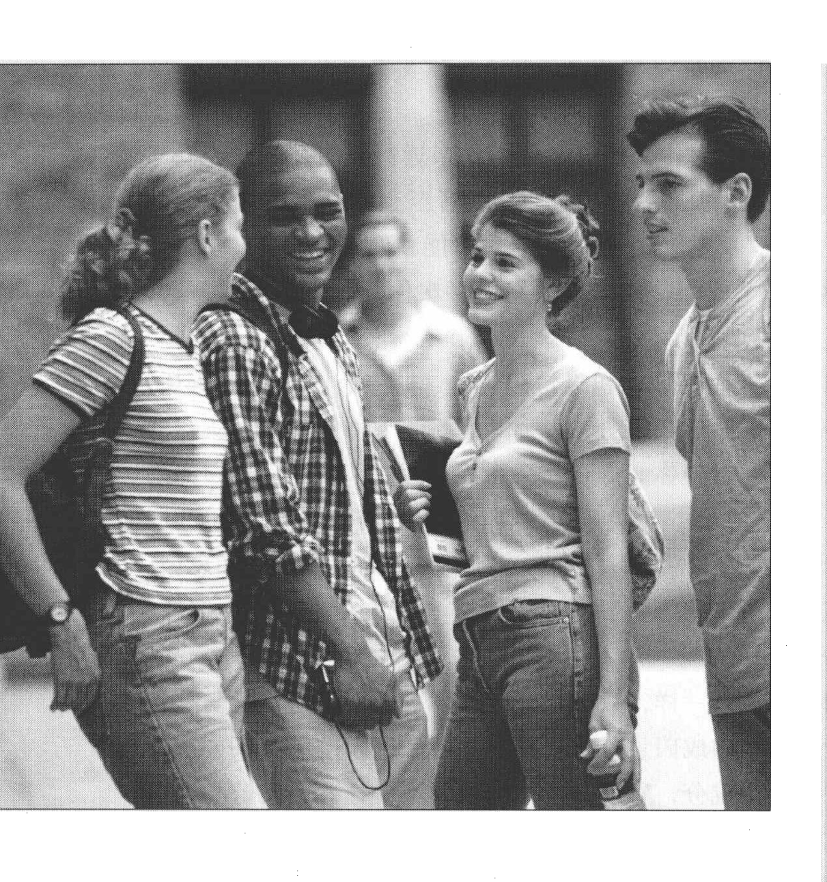
请你思考

巴尼喜欢贝蒂的原因之一是她做得一手好菜。当贝蒂请巴尼吃饭时，常常会准备精致、美味的菜肴，这比他自己常常吃的快餐要强上千万倍。巴尼喜欢保持整洁干净、井井有条，却注意到贝蒂的房间邋遢拥塞、杂乱无章，但巴尼不太在意，因为贝蒂是个活泼、可爱的好伴侣。然而，他们一旦结婚，贝蒂就不常下厨了；两人都要上班，她常常在巴尼回家前打电话，要巴尼中途捎上外卖当晚餐。贝蒂懒散的

家务活也惹恼了巴尼。他能完成自己公平分担的家务活，但卧室的沙发上一直放着成堆的未折叠的衣服，他们坐在一起看电视时不得不把衣服推到另一边。贝蒂似乎并没有注意自己随手放置的、乱作一团的物件，巴尼开始感到愤愤不平。

你认为贝蒂和巴尼的未来如何？为什么？

第7章 友谊



友谊是将整个世界连接在一起的唯一纽带。

——伍德罗·威尔逊（Woodrow Wilson，美国第28任总统）

对我们来说，每个朋友都是一个独特的精彩世界，如果尚未与朋友相识，这世界就不存在，只有与朋友相逢相识，这世界才更精彩。

——阿奈斯·宁（Anais Nin，法国作家）

朋友的点滴相助才使我走到今天

——约翰·列侬（John Lennon，英国著名摇滚乐队“甲壳虫”成员）

请回想一下你最好的两个朋友。为什么他们和你如此亲近？为什么你把他们当成朋友？你是否可能只是喜欢他们，而非爱上他们。（或者至少你不是“痴恋”他们，抑或你可能认为他们只是比“朋友”稍好一点。）你可能和他们共度过很多美好的时光，他们在身边让你感到舒适安心；你知道他们也喜欢你，如果你需要帮助，他们都是你的依靠。

的确，朋友能带给你非常多样而复杂的积极情感体验。朋友有时会让你厌烦，但你还是会喜欢他们。因为他们是你最好的朋友，所以他们能了解你不为人所知的私人信息。你喜欢与他们共处，并希望你们的亲密关系能永远持续。事实上，如果你回顾一下亲密关系的特征（见第1章亲密关系的性质），就会发现你和最要好的朋友之间的联系的确非常亲密。你或许非常了解他们，对他们有着高度的信任和忠诚；你体验到的关心程度、相互依赖性和相互一致性可能没有和恋人相处时那么深厚，但这三个因素在朋友之间仍会出现。

那么，朋友关系是否和爱情关系一样，只不过亲密程度更低而已？答案既是肯定又是否定的。友谊和爱情关系的构成因素是一样的，但各个因素的结合不同。并且友谊通常也并不具备爱情的某些成分，所以两者的构成并不一样。但友谊和爱情有许多要素非常类似，通过具体描述亲密伙伴的特征，本章能为我们对爱情（第8章）的学习打下基础。我们还会涉及一些其他主题，比如友谊的各种特征，探讨男人和女人是否能“仅仅是朋友”。

友谊的本质

友谊是我们获得快乐和支持的必不可少的源泉。对年轻人的一项研究发现，超过三分之一的人（36%）认为友谊是他们目前“最亲近、最深刻、投入最多和最亲密的”人际关系（Berscheid et al.，1989）。很多人（47%）明确指出爱情关系是他

们最为重要的伙伴关系（其中没有一个人结过婚），但友谊显然是我们和他人发生联系的重要方式。即使人们结婚之后，友谊仍然非常重要。另一项研究采用体验式取样[1]跟踪人们的交往，结果发现被试与朋友在一起时一般比独自一人或者与家庭成员（包括他们的配偶）在一起时，有着更多的乐趣。如果配偶和朋友都在身边，那将是最美好的时光。但如果两者只能择一，朋友带来的快乐和兴奋往往比配偶带来的要多（Larson & Bradney，1988）。为什么友谊竟然如此重要？

友谊的属性

人们在谈到朋友时会想起各种各样的特征。研究者要求居住在波士顿、纽约和洛杉矶的职业男性和女性填充完整下面的句子"朋友是……的人"。他们报告出的朋友特征（按出现的频率由高到低排列）如下：

与我们亲密的人，
我们信任的人，
我们可以依赖的人，
能与我们分享的人，
接纳我们的人，
关爱我们的人，
与我们亲近的人，
我们喜欢与之共处的人。

人们显然认为朋友会投桃报李地公平对待自己和欣赏自己。朋友还是危难中寻求安慰和援助的最可靠的人。

其他研究发现了友谊的更多属性。除了上面列出的**接纳**、**支持**、**愉悦**、**关爱**、**了解**和**信任**之外，典型的友谊还包括**平等**（朋友双方的爱好都受到重视）、**真实**（能够自由自在地展现自我而不用矫揉造作）和**尊敬**（珍视彼此的才能和决定）等特征（Davis & Todd，1985）。有学者把这些不同的特征提炼总结为三大主题：友谊包含**情感的**、**共有的**和**社交的**要素。情感部分指的是：

> 个人思想和感情的分享（即自我表露），以及与亲密、欣赏和情爱（包括尊敬与热情、关心、爱意等情感）有关的表情达意。此外，朋友还能提供鼓励、

[1] 如果需要提醒你什么是体验式取样，请翻到第2章。这项研究的被试要戴上无线寻呼机，从而在白天每两个小时就会提醒被试录他们和谁在一起，做些什么。

感情支持和共情，巩固个体的自我概念。这一切都是建立在友谊的信任、忠诚和奉献基础之上（deVries，1996，p. 252）。

友谊的共有方面指的是参与共同的活动、朋友彼此的类似之处、给予和得到实际的帮助等。而友谊的社交方面把朋友看成“娱乐、玩笑和消遣的源泉”（deVries，1996，p. 253）。从而有学者把**友谊**（friendship）定义为“一种自发的人际关系，通常表现出亲密和扶助，双方彼此欣赏，并企求对方的陪伴”（Beverly Fehr，1996，p7）。

友谊和爱情的差异

那么，怎么区分友谊和爱情？我们在第8章详细讨论爱情时将会看到，爱恋包含着比喜欢更复杂的情感。喜欢和爱恋都包含对伙伴正面、热情的评价，但浪漫的爱情还包括对伴侣的着迷、性的欲望和比友谊强烈得多的排他性的愿望（Giordano et al.，2006）。爱情关系还有着更严厉的行为标准；对待爱人应该比对朋友更加忠诚、更加愿意伸出援手（Davis & Todd，1985）。调节友谊的社会规范较之爱情关系的规范约束力较小，友谊也更易于解体（Fehr，1996）。此外，朋友不太可能会公开表达正面情感，他们在一起相处的空闲时间一般也比情侣要少得多。

这些差别并不仅是因为大多数友谊发生在同性之间。异性之间的友谊一般也不如爱情那么激情澎湃、忘我投入（Connolly et al.，1999）。所以，友谊一般比爱情承担的责任更少，情感强度更弱，排他程度更低。并且和爱情不同，友谊一般并不存在性的亲密（虽然有些友谊中存在；我们稍后再来考察“发生性关系的朋友”）。

所以，深厚的友谊虽然不如爱情充满激情，但仍然具有奖赏价值，包含着亲密关系的所有其他组成部分。下面我们就来看看友谊的这些成分。

尊　敬

当我们尊敬别人时，我们会非常钦佩和重视他们。值得尊敬的特质看来包括令人赞扬的道德品质、对他人的体贴入微、接纳他人、诚实、倾听他人的意愿等等（Frei & Shaver，2002）。我们一般喜欢那些令我们尊重的人，对朋友或爱人越尊敬，那么与此人的关系越令人满意（Hendrick & Hendrick，2006）。最密切的朋友往往是我们尊敬的人。

信　任

当我们自信地认为朋友会仁慈地对待我们，无私地考虑我们最大的利益时，我

们就对他们产生了信任（Rempel et al.，2001）。这种自信需要时间来培育，但如果有人留意我们的愿望，无私、可靠地对待我们，信任就能建立起来（Simpson，2007）。信任在任何亲密关系中都是弥足珍贵的，因为它使得相互依赖更加愉快惬意；它使我们更加愿意投入，促使我们努力保护和维持伙伴关系（Wieselquist et al.，1999）。信任使得人们的友谊舒适安心、轻松随意，那些不完全信任朋友的人往往戒心重重、小心谨慎、不太满足（Rempel et al.，2001）。信任的丧失会侵蚀紧密关系，产生破坏作用（Miller & Rempel，2004）；曾被朋友背叛的人常常很难恢复对朋友的信任和对人际关系的满意（详见第10章）。

应答性

大多数场合下，朋友会对我们的身份和话语感兴趣。他们关注我们，因而表达出他们珍视与我们的朋友关系。他们通常还表现出热情和支持，让我们感受到理解和关照。这种对我们的需要和兴趣的关注与支持式的认可就是**应答性**（responsiveness），它具有很高的奖赏价值（Reis，2007）。反应灵敏（应答性水平高）的伙伴显然更理解和欣赏我们，他们的应答性使我们感到受人重视、肯定和理解。应答性因而能提升亲密感；朋友的关注和支持促进了自我表露、信任和相互依赖，与那些看上去漠不关心的人相比，反应灵敏的伙伴让我们感到非常亲近（Jaremka et al.，2008）。

资本化

当我们和好友分享好消息或者事件时，他们往往能提升而不是降低我们的愉快程度。当我们交好运时，并不总能从别人那里得到热心的祝贺；有时我们会得到一些无动于衷的良好祝愿，有时其他人完全不在意我们的成败。但好友通常会为我们的成功感到欣喜，他们的兴奋能增加我们的欢乐（Gable et al.，2004）。所以在**资本化**（capitalization）的交往模式中，我们常常能和朋友分享好消息，得到对紧密关系有益的热心和有价值的反应：与那些对我们的好运漠然或冷淡的人相比，那些能提升我们快乐的人让我们感到更亲近。具有资本化特征的人际关系通常比资本化不足的人际关系更令人满意、持续的时间也更长（Gable et al.，2006）。

社会比较

我们还会将我们的观念和能力与朋友比较，以便更好地理解我们自己（Mussweiler & Rüter，2003）。这一过程就是**社会比较**（social comparison），如果发现朋友和

专栏7.1

行动的应答性

最为成功的一本人际关系自助类图书，创纪录地持续了75年，并且至今还有着深刻的影响力。那就是戴尔·卡耐基在1936年出版的《怎样赢得朋友和影响他人》，它远远早于人际关系学家对应答性互动效应的研究。卡耐基坚定地认为，要想获得事业和人际的成功，关键在于你和别人相处的方式能让他们感受到受人重视和为人欣赏。他提出了六个简单明了方法，可以帮助我们获得他人的喜欢，这一朴素建议的影响力持久不衰，这可以说明为什么来自朋友的应答性如此令人振奋。卡耐基的建议如下（Carnegie，1936，p.110）：

1. 真正地对他人感兴趣。
2. 保持微笑。
3. 记住别人的名字，这是他能听到的任何话语中最甜美、最重要的声音。
4. 耐心倾听。鼓励别人谈论他们自己。
5. 谈论别人感兴趣的话题。
6. 让别人感到自己重要——诚心实意地这么做。

所有这些行动都有助于表达出关注和支持，即形成应答性。卡耐基是对的：这些都是让别人感受到被珍视的好方法，我们最好的朋友经常会这样做。

我们一样，就能确认我们的观点和兴趣。但是，如果发现朋友在我们珍视的活动上表现更好，就会产生挫败感，所以比较的结果可能具有威胁意义。令人欣慰的是，我们往往能很娴熟地改变我们的自我知觉以适应比较的结果（Crawford，2007）。具体地说，在亲密的友谊中，我们能把自己看成团队中的一部分，这样朋友的成功就是我们的成就，而不仅仅是他/她的（Gardner et al.，2002）。女性比男性更擅于此道——男性之间的友谊通常更具有竞争性——这就是为什么女性间的友谊一般比男性间的友谊更亲密的原因之一（Singleton & Vacca，2007）。

社会支持

最后，当我们需要援助时，可以依靠那些更容易做出回应的朋友。朋友能以各种形式帮助和鼓励我们。我们获得的援助或社会支持可典型地区分为三大类：表现为关爱、接纳和安慰等形式的**感情支持**；表现为资讯和指导形式的建议支持；和表现为金钱或物品的**物质支持**或有形援助（Taylor，2007）。当你对即将到来的考试感

到紧张时，朋友试图打消你的疑虑，就为你提供了感情支持。而朋友把她的小汽车借给你使用就是一种物质支持。但不要太过呆板地看待这些分类，因为这些不同种类的援助有时会发生交叉重叠；慷慨的物质帮助也能在情感上打动人，朋友一旦得知你的汽车送去修理了，就把她的汽车借给你，这种帮助既提供了感情支持又提供了物质支持。

社会支持有着巨大的价值，但它在紧密关系中起作用的方式有些复杂。请思考以下观点：

- *感情支持具有实际的生理效应。*长期来看，与伙伴有着深情厚谊的人，与那些得不到多少鼓励和关爱的人相比，他们的血压、胆固醇水平和应激的荷尔蒙水平都更低（Seeman et al.，2002）。在实验室研究中，他们把手臂浸入冰冷的水里体验到的疼痛感更微弱（Brown et al.，2003）。如果人们处在紧张状态，只要心中能想起支持自己的朋友，一般就能降低心率和血压（Smith et al.，2004）。
- *有效的社会支持使人们感到与帮助者更亲近。*朋友敏感的、应答性的支持能增加我们的幸福感、自尊和对未来的乐观（Feeney，2004），这些都有益于亲密关系的发展。
- 但*有些人更擅长于提供社会支持。*平均而言，女性向伙伴提供的感情支持比男性更多，而男性则会提供更多的建议（Fritz et al.，2003）。的确，心理学家雪莱·泰勒（Shelley Taylor，2006）认为，当女性面临应激时，她们并不像男性那样惯常地抗争或者逃避。相反，她们更可能接近和善待身边的人，向自己的孩子或者其他人寻求保护。男性偶尔也这样做，但泰勒认为这种“接近—善待”反应是由荷尔蒙催产素（oxytocin）驱动的——并且雌性激素（estrogen，在女性身上更普遍地存在）加强了它的效应。所以，许多女性比男性更善于应对应激情境，这可能有着生物化学方面的原因。

  不管社会支持属于何种类型，人们所提供支持的质量还会受到他们依恋类型的影响。安全型的人能轻松地接纳与他人相互依赖的亲密关系，往往能提供有效的支持，安慰和鼓舞受援者，他们这样做是出于利他和同情的原因（Mikulincer & Shaver，2005）。相形之下，不安全型的人则更为自私，他们往往是出于义务或者为了奖赏才提供帮助。而且他们帮助的效果一般较差，这要么是因为（就回避型的人而言）他们比安全型的人提供的帮助更少，要么是因为（就焦虑型的人而言）他们的帮助太冒失而有控制性（Collins et al.，2006）。一般而言，安全型而非不安全型依恋的伙伴提供的支持更令人们满意（Kane et al.，2007）。
- 进而，*最好的支持应该切合我们的需要和偏好。*并非所有的社会支持都完全对受援者有益。即使提供支持的朋友动机良善、具有利他精神，他们努力付出的

帮助有时也可能威胁到我们的自尊或者显得冒失，而我们接受这类帮助时会讨厌这种受惠或蒙恩的感觉（Gleason et al.，2008）。所以，社会帮助有时候会伴随有情感的代价，因此最好的援助有时或许是**无形的支持**（invisible support），悄然施行而不为受援者所察觉（Bolger & Amarel，2007）。当同居的情侣有一方正在准备紧张的律师资格考试时，双方把各自给予和得到的支持都记录下来，结果发现最能减少应试者焦虑的，是情侣提供而应试者并未觉察到的帮助（Bolger et al.，2000）。有时候，帮助朋友最好的方法就是默默地提供支持，从而不会增添他/她的心理负担。

当受援者觉察到有形的支持时，如果这种支持能切合受援者当前的需要和目标就会更加有效。另一项研究考察了备考律师资格的学生，结果发现物质支持——比如情侣为之下厨烹调——有帮助作用，而感情支持只会使应试者更加焦虑（Shrout et al.，2006）。另一方面，对视力受损的老年人的调查发现，他们会被物质支持惹恼（或许是因为物质支持使他们感到自己更加软弱无助），但感情支持却使他们感到振奋（Reinhardt et al.，2006）。显而易见，并没有适合所有情境的单一固定的支持模式；朋友所欣赏的帮助和支援的类型取决于他/她目前的需要、你的能力和友谊当前的状态（Iida et al.，2008）。如果我们要为朋友提供有效的支持，虽然存在某些始终如一的模式——安全依恋型的人一般喜欢感情支持，而疏远型的人则偏好具体的建议和意见（Simpson et al.，2007）——但我们更需留心朋友的私人偏好和特定的环境。

- 不论朋友提供的社会支持具体内容是什么，研究得出的一个最重要的结论是：长期来看，*真正起作用的并非朋友具体的帮助行为，而是我们所认知到的朋友提供的帮助*。我们知觉到的支持和我们实际得到的支持只能粗略地匹配（Lakey et al.，2002），当人们认为自己的朋友不肯仗义相助时，则无论朋友是否真正如此都会感到苦恼（Lakey et al.，2004）。事实上，知觉到的支持比实际得到的援助与我们对伴侣的满意程度更有关联：当我们对朋友或爱人感到满意时，我们都会把他们视为支持式的良师益友；但当我们不满意时，则会认为他们麻痹大意、袖手旁观（Kaul & Lakey，2003）。当然我们的判断并非完全不切实际；伙伴为我们提供的支持越多，我们通常认为他们越能仗义相助。而且，如果我们信任他们，对他们感到心满意足，我们就更加可能注意并欣赏到他们的帮助和支持。所以对伙伴的满意感能提升知觉到的支持，同时知觉到的支持亦能增加对朋友的满意（Collins et al.，2006）。总而言之，我们对所获帮助的评价“可能既拥有客观事实的内核，又裹有认知所装饰的外壳”（Reis et al.，2004，p. 214）。

- 最后，我们个人的特征也会影响我们对社会支持的知觉（Lakey & Scoboria, 2005）。那些对他人的关心和照顾怀疑的人，往往会以一种片面的、不应有的挑剔眼光来看待他人所提供的社会支持。具体来说，非安全依恋类型的人与对自己和人际关系更赞同、更自信的人相比，前者认为他们所得到的社会支持不够体谅、帮助作用不足（Collins & Feeney, 2004）。很显然，即使朋友真正能慷慨地帮助不安全型的人的，他们仍可能认为朋友的帮助和鼓励是不充分的（Kane et al., 2005）。

总的来说，我们依赖于朋友和爱人以获得宝贵的支持，但我们（感觉到）的支持数量和质量会受到我们自己和伴侣特征的影响。我们知觉到的社会支持也极大地受到人际关系质量的影响；一般而言，能与之愉快相处的朋友与那些不太让人满意的朋友相比，前者看起来更能仗义相助。当我们需要帮助时，我们也更可能向我们信任的、反应灵敏、乐于助人的伙伴求助（Collins et al., 2008）。因此良友是我们生命中非常重要的关键人物。把友谊的所有属性，诸如支持、尊敬、信任、应答性、资本化和社会比较等加在一起，朋友能为我们提供巨大的人际奖赏。

友谊的规则

根据某些规则，我们也能指望好友作出适当的行为。虽然我们通常不会在内心详细阐述朋友的含义，但大多数人都会有一套**人际关系的规则**（rules for relationships），这种规则即是朋友应（或不应）履行某些行为的共同文化信念。这些行为的标准是人际关系平稳运行的润滑剂。我们在孩提时代就已学会了这些规则，并且知道，一旦违背这些规则就会引起他人的指责和关系的混乱。例如英国心理学家在一项开创性的研究中，列出了很多可能的友谊规则，并请来自英国、意大利、中国香港和日本的成年被试从中选出他们认可的规则（Argyle & Henderson, 1984）。表7.1列出了规范友谊的几个普遍的规则。或许如你所料，这些普遍规则包括公平、信任、自我表露、支持、关爱及亲密关系其他令人满意的方面。

规则限定了人们应该表现出和不应该表现出的行为模式，但我们不会总是遵守友谊的规则。当要求旧金山两所大学的学生判定会有多少人遵守各种人际关系规则时，他们估计大多数规则只有50%左右的人会遵守（Gambrill et al., 1999）。但这并不表明规则不重要。我们越是恪守这些规则，我们与朋友的关系就越是亲近、满意（Kline & Stafford, 2004）。而且，在友谊失败的大多数情形下，总会发现有人违背了这些规则（Argyle & Henderson, 1984）。因而，无论我们是否有意识地考虑这些规则，在友谊之中还是存在某些行为标准，即人际关系的社会规则，它决定了友谊的成败。

表7.1 友谊的规则

在危难时自发地提供帮助。
尊重朋友的个人隐私。
保持信任。
信赖并向彼此倾诉。
当朋友不在场时能代表他/她。
不在公共场合彼此攻讦。
给予感情上的社会支持。
交谈时注视对方的眼睛。
在一起时努力取悦对方。
不嫉妒和批评彼此的关系。
对彼此的朋友保持宽容。
与对方分享成功的喜悦。
向对方请教私人的建议。
不要唠叨不休。
与朋友开玩笑或找乐子。
欠债必还、知恩图报。
向朋友表露私人的感受或问题。

资料来源：Argyle & Henderson，1985.

友谊的毕生变化

友谊的形式会随其所处的社会背景（比如朋友是工作中的同事抑或居家的邻居）、亲密程度、个体的年龄和性别的变化而有所改变（Fehr，1996）。随着我们长大和变老，友谊的特征也会发生变化。本节我们就来考察这些变化。

童年期

学前期儿童和自己喜爱的玩伴之间就有着低级形式的友谊。此后，儿童在发育和成熟过程中所遭遇到的各种巨大变化，无不反映在他们的友谊之中，友谊也逐渐变得更加丰富和复杂（Blieszner & Roberto，2004）。友谊发生重大变化的原因之一就是儿童认知的发展；随着儿童年龄的增大，他们愈加能充分地体会到他人的视角，理解他人的愿望和观点。罗伯特·塞尔曼（Robert Selman，1981）根据这种能力的发展，提出儿童的友谊会经历几个越来越复杂的发展阶段。

塞尔曼认为，儿童在10岁之前的友谊表现出只能同享乐不能共患难的顺境—合作（fair-weather cooperation）特征。孩子们开始揣摩朋友的观点，并且认识到如果兼顾双方的利益，冲突就更容易解决，但他们认为友谊只是为了满足一己之私利，而不是为了实现双方共同的利益。随后在中学阶段，儿童的友谊进入了亲密—共同分享（intimate-mutual sharing）阶段。儿童认为友谊是一种为了满足彼此利益的合作，但它仍是一种具有排他性和占有性的人际关系：如果朋友因为已经在和其他人玩乐而拒绝自己的邀请，儿童就会感觉受人伤害和被人冒犯。最后，13～19岁的青少年友谊进入了友谊最后的发展阶段，即自主的相互依赖（autonomous interdependence）。此阶段的青少年认识到特定的友谊并不能满足所有的情感和心理需要，并且允许朋友和其他人发展独立的人际关系。青少年还认为朋友关系会动态地变化而非僵化地停滞；随着朋友发生改变，他们之间的友谊也会发生变化。

随着儿童年龄增长，认知复杂度增加，儿童对人际需要的变化也愈加显著。根据比尔迈斯特和费曼（Duane Buhrmester & Wyndol Furman，1986）的观点，这些关键的需要表现为：小学低年级阶段的接纳需要，青春期前期（9～12岁或小学高年级）的亲密需要，青春期（13～19岁）的性需要。在每一阶段新的需要都凌驾于旧的需要之上，所以年龄大的儿童比年幼的儿童要满足更多的需要。每一阶段需要的顺利解决都要求发展出新的特殊能力，这种能力会影响到儿童在后面阶段的应对方式；如果儿童没有获得这些技能，就会发生问题。

比如当儿童进入小学阶段，其他儿童的相伴或者接纳就变得日益重要；那些不被同伴充分接纳的儿童会感到被人排斥和孤立。随后在青春期前期，儿童发展出对亲密的需要，典型表现为关注与自己年龄和兴趣相似的朋友。此时充分发展的友谊首次登台，它以广泛的自我表露为特征，并且在此阶段儿童表现出观点采择、共情技能以及利他主义，这些都是成人亲密关系的基础。先前不被同伴接纳的儿童要克服孤立感，但如果他们做不到，就会生平头一遭地体验到真正的孤独。此后，是蓬勃迸发的性需要，青少年一般发展出对异性的兴趣。刚刚步入青春期的儿童很难建立起能满足这些新需要的人际关系，但大多数青少年随后会努力建立敏感、关爱和公开的恋爱关系。

总的来说，学者普遍地认为，随着人们年龄变大人际关系也会发生变化。成人应对友谊问题时丰富和复杂的方法都是历经岁月锤炼的结果。从某种程度上来说，儿童期友谊的成功为成年阶段亲密关系的美好结果奠定了基础。被同伴所拒绝的儿童往往会遭遇各种困难——诸如失学、刑事拘留和心理适应不良——远远多于那些为同伴所喜爱的儿童所遭受的（Bukowski & Cillessen，1998）。人际关系学家不能进行同伴拒绝的实验——没有人会随机地分派某个儿童，让他长期地受到其他人的讨

厌——所以我们并不知道究竟是同伴拒绝引起这些问题，抑或是这些问题的出现导致同伴拒绝。然而，不管是何原因，有助于培养社会技能的干预措施一般能提升儿童被同伴接纳的程度，并能减少出现适应不良的风险（Waas & Graczyk，1998）。

青少年期

在13～19岁的青春期，友谊还有其他方面的变化。首先，青少年与家人相处的时间越来越少，而与伙伴相处的时间越来越多。在芝加哥进行的一项体验式取样研究发现，小学5年级的儿童约有35%的时间与家庭成员待在一起，而高中阶段的学生与家人相处的时间只占14%（Larson et al.，1996）。中学阶段的男孩和女孩，每天单独和朋友（随后为恋人）相处的平均时间都呈现上升趋势。

专栏7.2
什么样的人才是最好的朋友?

人们往往会认识很多友好的熟人、一些随意交往的朋友、数个亲密的朋友，但只有一、两个能称之为关系最好的朋友。最好的朋友有什么特别之处？最好的朋友与我们生命中其他重要的人有什么区别？

简单的回答就是，这完全是个程度问题（Fehr，1996）。最好的友谊比普通的友谊更加亲密，包含亲密关系的所有构成成分（见第1章）。考虑下**了解程度**：最好的朋友通常是我们最亲近的知己。他们常常知道我们的秘密，而这些秘密是其他任何人都不了解的，甚至包括我们的配偶！考虑下**信任程度**：我们一般期望能从最好的朋友那里获得最大的支持，所以最好的朋友就是“不管怎样都为你守候的人”（Yager，1997，p. 18）。考虑下**相互依赖性**：当我们最好的朋友就在身边并且能够接近，我们就会设法探望他们，次数要远多于探望其他的朋友；与他们交往的频次和情境范围也远超不太亲密的朋友。最后考虑下**忠诚度**：我们通常期望最好的朋友是永远的好友。因为这样的人“是所有朋友中独一无二的”，最好的友谊一贯能经受“时间和困难的检验，比如搬迁等重大变化，比如结婚和生养小孩等身份地位的改变”（Yager，1997，p. 18）。

总而言之，最好的友谊并非某种截然不同的独特人际关系类型（Fehr，1996）。相反，只不过比其他友谊更加亲密而已——涉及更丰富、更有奖赏价值和更多的人际接触——这就是它们为人所珍视的原因。

第二个变化是青少年日益转向朋友来满足自己的依恋需要（Fraley & Davis，1997）。依恋学者确认了青少年时期的四种依恋方式（Hazan & Zeifman，1994）：（1）寻求亲近，指对依恋对象的趋近、保持临近和发生接触；（2）抗议隔离，青少年抵制把自己与伙伴分开，并因这种隔离而苦恼；（3）避风港湾，在危急困难时刻求助于依恋对象以获得安慰和支持；（4）安全基地，依托伙伴来探索新环境和进行其他大胆的尝试。所有这些依恋成分在年幼儿童和父母的关系中亦有所表现，只不过随着他们长大，青少年逐渐地把依恋的对象从父母转移到同伴。

比如11～14岁左右的青少年常常把避风港湾的依恋对象从父母转换到同伴；如果有事情令他们不安，他们在接近父母前会寻求朋友的帮助。的确，许多大一点的青少年（41%）把同伴（一般为恋人而非普通朋友），而不是父母，看成是他们主要的依恋对象（Hazan & Zeifman，1994）。

所以在青少年的生活中，同伴会逐渐取代父母的角色，但即便是年轻的成年人仍会依赖父母以获得某些依恋。大学生最有可能向朋友们寻求亲近，也愿意将他们视为避风港湾，但不太可能把朋友作为安全基地（Fraley & Davis，1997）。这一角色通常是保留给父母来担当的。当人们搬到新的住所、从事新的工作、接受新的职业培训时，心中知道只要自己愿意就可以随时回家探望父母、清洗衣物和免费食宿，这仍令大多数人感到心安。

成年早期

在少年晚期和20多岁的时候，人们就进入了成年早期阶段，根据著名的人格理论家艾里克森（Erikson，1950）的观点，此时期的中心任务是“亲密对孤独”的冲突。艾里克森认为正是在这个年龄段，我们学会了怎样建立持久、忠诚的亲密关系。

对于本书的许多读者而言，对亲密关系的探寻大多是在陌生环境中进行的：即远离家乡的大学院校。离家求学可能会影响到你的友谊，但即使你近期没有见到过中学时的许多好友，却并不会感到孤独。对美国丹佛大学新生持续1年的调查发现，学生在家乡建立的友谊逐渐消失，被随后在校园中新建立的人际关系所取代（Shaver et al.，1985）。这一过程并不能迅速完成，秋季刚入校的学生对其社交网络的满意度是最低的。但几乎所有的大学新生都能很快找到新的“亲密”朋友，但这些刚建立的友谊多数容易发生变化；只有三分之一的人在春季学期仍保持着最好的友谊。显然大学新生在不断地调整他们的社交圈，外向坦率和善于自我表露的学生应对得更为轻松；较之笨拙的新生，社交技能娴熟的新生对人际关系更为满意。然而，到春季学期快要结束时，大多数学生再次对自己的社交圈感到满意。他们都结交了新的

朋友，但这得需要一定的时间。

大学毕业之后友谊会怎样变化？在一项令人印象深刻的研究中，113位年轻人用日记记录了他们两个时期的社会交往，一个时期是他们还在大学求学时，另一个时期是毕业六年之后（Reis et al.，1993）。总的看来，被试离开学校后每周看望朋友的时间变得更少；具体来说，与同性朋友及与三个人或三个人以上的团队相处的时间减少了。与异性伙伴相处的总时间增加了，但异性伙伴的数量却减少了，在这点上男性尤甚。尽管如此，正如发展理论所认为的，在被试20多岁时，他们社会交往的平均亲密程度却是增加的。大学毕业之后，人们往往只与少数几个朋友交往，但与朋友之间的人际交往层次更深、相互依赖程度更强。

中年期

当人们和爱侣安居后友谊又会怎样变化？友谊和爱情之间的关联非常清晰：当人们有了恋人时，他们与家人和朋友相处的时间会减少。这时会发生**二元退缩**（dyadic withdrawal）现象：人们与爱人见面的次数越来越多，而探望朋友的次数越来越少（Fehr，1999）。一项研究发现，当人们还是偶尔与恋人约会时，平均每天和好友相处的时间是两小时，但一旦与恋人订婚后每天探望朋友的时间还不到30分钟（Milardo et al.，1983）。相爱的情侣确实会与具有共同特点的朋友有着更多的接触，但这并不能抵消他们朋友总数的下降以及与朋友相处时间的减少。

人们友谊的消退在结婚之后仍不会停止。与异性朋友的友谊尤其会受到影响；异性朋友可能会被配偶另一方认为是潜在的情敌，所以已婚人士一般很少探望异性朋友（Werking，1997）。尽管如此，即使夫妻们很少探望他们的朋友，他们仍比单身的时候有着更大的社交网络，因为他们会更多地看望他们的姻亲（Milardo et al.，1983）。（请不要误会这一点，如果你不喜欢爱人一方的家庭成员也请当心：一旦你结婚了你将会更频繁地看到他们！）

因而，当人们投身于配偶和孩子时，他们的社会生活并不会完全萎缩破灭，但他们社交活动的重心的确从私人朋友转移到家庭和夫妻共同的朋友上。事实上，如果夫妻双方没有共同的朋友，这样的婚姻通常很艰难。正如图7.1所示，如果没有一个私人友谊和夫妻双方都有关联，配偶们就会面临更多的婚姻问题（Amato et al.，2007）。已婚人士有自己的私人朋友没什么坏处，但如果只有独享式的友谊似乎就有风险。

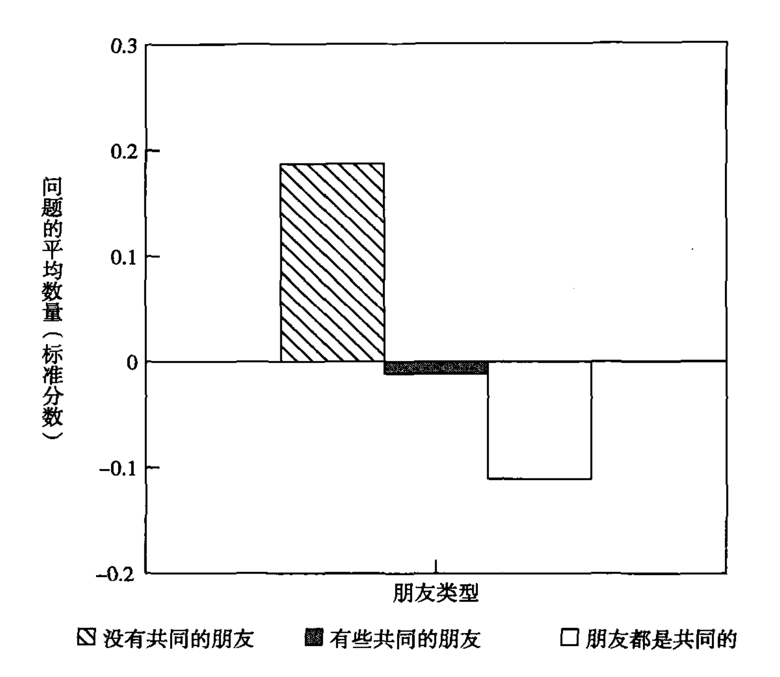


图7.1 友谊网络和婚姻调适

如果夫妻没有共同的朋友就会遭逢许多挫折和困难。

资料来源：Amato，Booth，Johnson，& Rogers，2007.

老年期

最终，老年人较之年轻人社交圈子更小，朋友也更少（Carstensen et al.，1999）。老年人并非不会交际，他们只是更加挑剔；他们的亲密好友数量和年轻时一样多，但他们和一般的朋友以及不太重要的社交伙伴相处的时间更少（Fung et al.，2001）。

社会情绪选择理论（socioemotional selectivity theory）认为，友谊随年龄的这种变化是因为老年人有着与年轻人不同的人际目标（Löckenhoff & Carstensen，2004）。年轻人的人生道路还很漫长，所以该理论假定他们会追求旨在获取信息、指向未来的目标，这有利于他们今后的生活。（这大概正是当代大学生们的社交活动的特征。）心中带着这样的社交目的，年轻人会追求各种类型的社交伙伴和相对更大的社交网络。然而，当人们变老，未来显得越来越有限，他们的社交目标大概更多地指向现在而不是未来，也更注重最大限度地满足自己的情感需要（Fung & Carstensen，2004）。

社会情绪选择理论的观点认为，随着有生之年变得越来越屈指可数，人们会“系统地完善他们的社交网络，以便使可接触到的社交伙伴满足其情感需要”

(Carstensen et al., 1999, p. 173)。这就是老年人放弃一般人际关系的原因所在；他们的目标指向友谊的质量而非数量。的确，该理论预测：任何人，只要认为自己的未来不长久，就会花更多的时间与少数几个亲密好友相处，而不是把时间用来和各种各样的普通朋友交往——这也是年轻人感染艾滋病病毒后，所剩时日无多时与人交

专栏7.3

宠物能成为我们的朋友吗?

在美国有超过1.4亿的宠物狗和猫（Allen，2003）；这意味着在美国每两个人就差不多有一只宠物。而且，绝大多数宠物的主人认为与之相伴的动物是他们珍爱的家庭成员，我们都听说过“狗是人类最忠实的朋友”这类说辞。宠物真的能成为人类的朋友吗?

人们无疑真把宠物当做朋友来看待：心爱宠物的出现能帮助人们克服紧张的情境，效果甚至要好于人类朋友。有项研究考察了这一效应（Allen，Blascovich，& Mendes，2002），主试要求被试进行5分钟的心算任务——快速地从7 654往后进行减3报数——被试有三种心算情境：（1）独自一人，（2）有配偶做伴，（3）只有宠物在身边。宠物的出现起到安慰作用；当有宠物相伴时，这一困难任务只引起被试轻度的唤醒。但当被试独自一人做任务时，他们的心率和血压都大幅度地上升。而当配偶在场时，被试的上述生理数据剧增。观众（即便是爱人）使人们在面临可能引起尴尬的任务时变得更为紧张，但是宠物的陪伴则使任务不再那么劳神费力。

这些研究结果非常有趣，但这些结果也可能是因为宠物主人的个人特性所引起的。因此，另一项研究检验了此一效应（Allen，Shykoff，& Izzo，2001），研究者把单独居住的商人进行随机分配，他们或者从动物收容所领养宠物，或者继续原来的独居生活。当他们在实验中经受压力时，宠物主人血压的增加只有未领养宠物商人的一半。而且，朋友越少的人，拥有宠物获益的程度越大。

显然，猫和狗并不能提供人类朋友所能给予的同样的应答性、尊敬和信任。但人们常常会想象他们的宠物具有人类的特质和品格（Epley et al.，2008），人们还能感受到自己与宠物的关系与朋友关系一样亲密（Kurdek，2008）。所以，考虑到宠物所能提供的愉悦和真实的支持，只要我们较宽泛地使用“朋友”这个词，毫无疑问，宠物的确可以成为我们的朋友。

往的情形（Carstensen et al.，1999）。一般而言，社会情绪选择理论看来是对与衰老有关的社交活动变化的合理解释。

最后，我们还应注意到，当我们年老体衰、能力下降时，友谊所能提供的社会支持尤为重要。对美国康涅狄格州的2 812名老年人为期10年的纵向研究发现，经常与朋友保持接触能降低罹患残疾（比如不能自己穿衣或者行走）的风险（Mendes de Leon et al.，1999）。此外，如果老年人不幸罹患残疾，紧密的友谊常与较高的康复率联系在一起。整体来看，有着亲朋好友的老年人比那些较少与人接触的鳏寡孤独者更健康、更长寿（Sabin，1993）。只要我们活着，友谊就是无价之宝。

友谊的差异

友谊不仅在整个生命周期中有变化，在不同的个体之间和伙伴之间也存在差异。本节我们就要考察友谊的本质如何与性别及其他个体差异交织在一起。

友谊的性别差异

请思考以下两种同性友谊的情形：

小莉和贝蒂是闺中密友。遇到麻烦时，另一方总能提供支持和忠告。只要她们在恋爱中出现任何问题，就会马上给对方打电话，请求并能得到所需要的建议和安慰。小莉和贝蒂觉得她们了解彼此的一切。

汤姆和巴尼有着过硬的交情。他们常常一起熬夜玩纸牌，或者修理汤姆那辆1980年出产的、总是发生故障的雪弗兰汽车。他们一起出没于各种场所——酒吧、篮球场、集体聚会等等。巴尼和汤姆觉得他们是最要好的朋友。

你觉得上面描述的两种友谊合理吗？或许合理。大量研究表明女性之间的友谊是以**情感分享**（emotional sharing）和自我表露为其特征的，而男性友谊则是围绕着**共同活动**（shared activities）、相伴相随和搞笑娱乐而展开的（Fehr，1996；Wright，2006）。这显得过于简单化，但多年前赖特（Wright，1982）创造出的两个精辟词语今天看来仍熠熠生辉：女性的友谊是“*面对面*”（face-to-face），而男性的友谊则是

“肩并肩”（side-by-side）。[1]

同性之间的友谊差异主要表现在以下几个方面（Fehr，1996）：

- 女性朋友之间电话交谈的时间更多；
- 两性朋友谈论的话题不同：女性更可能探讨人际关系和私人问题，而男性更可能探讨客观事件，比如体育比赛等；
- 女性进行的自我表露多于男性；
- 女性给予朋友的感情支持多于男性；
- 女性在友谊中比男性表达出更多的爱意和温情。

归纳一下，女性之间的友谊往往比男性更亲切、紧密。最终结果是，女性在爱情关系之外仍会向朋友寻求敏感、体贴的理解和支持，而男性常常做不到这点。请思考下面这个有启发性的问题（Rubin，1986，p. 170）：“某晚你回到家里，恋人或者爱人宣布要离你而去，你会向谁寻求帮助?”当研究的参与者真正地思考这个问题时，几乎每位女性都能轻易地提到同性朋友的名字，但只有少数几个男性能做到这一点（Rubin，1986）。（事实上，如果男性的爱侣抛弃他们，大多数男性根本想不出可以向谁寻求安慰。）

为什么男性之间的友谊不如女性那样亲密？是因为男性缺乏彼此建立亲密友谊的能力？抑或他们只是不愿意这样做？通常，是因为他们不愿意；大多数男性的表达能力和女性一样好，他们只是不愿意这样做而已（Fehr，1996）。具体来说，如果社会环境支持男性之间的亲近，男性完全有能力与其他男性建立亲密的友谊——但社会对这种男性同性亲密的接纳程度远低于女性，所以他们不会这样做（Reis et al.，1985）。如果社会规范使得这种男性之间的亲密变得适宜，男性的自我表露实际上要甚于女性。例如在新的人际关系刚开始时，社会文化通常期望男性迈出第一步，所以男性在与女性首次相遇时经常会披露更多的个人信息，而女性反过来披露的个人信息则较少（Derlega et al.，1985）。进而，友谊亲密程度的性别差异在某些文化（比如美国文化）中司空见惯，男性之间表达情感和亲密的行为会受到社会文化的打击。但在另一些社会文化（比如中东文化）中这些性别差异荡然无存，那里的社会文化倡导男性友谊的表达（Reis，1998）。

那么，北美的规范为什么不支持男性之间更亲密的友谊呢？文化标准和性别角

---

1 这一聪明的论断当然过于简单化，因为它意味着女性朋友只会交谈而男性朋友只会玩乐，这当然不符合实际。女性也和男性一样喜欢和朋友一起进行令人快乐的活动（Fehr，1996）。然而，男性与女性相比，更不乐意和朋友分享他们的情感和恐惧，所以总的来看，情感分享这一特征的确能区分男女之间的友谊（Wright，2006）。

色看来是主要的原因（Bank & Hansford，2000）。传统的教养鼓励男性应该具有工具性而非表达性的特质，[1] 并且（正如我们在第 5 章所注意到的）个体的表达性能预测他/她自我表露的方式。双性化的男性一般比传统的、性别刻板化的男性有着更为亲密的友谊，但性别刻板化的男性在数量上要多于双性化的男性。为了和典型的性别角色保持一致，我们也会对男性施加压力，促使他们表现出比女性更多的情感约束。社会规范致使男性比女性更不愿意向他人表达出他们的焦虑和情感。

因此，男性友谊缺乏亲密，可能不是因为他们没有能力和其他男性分享有意义、亲密的相互依赖。相反，它是社会文化压力之下迫不得已的选择，这种文化压力“严重地影响到男性，使他们不愿意彼此进行亲密的交往”（Reis，1998，p. 225）。如果西方文化不打击男性友谊心理上的亲密感，许多男性可能会拥有更亲密的同性友谊。

友谊的个体差异

除了性别效应之外，还存在其他影响友谊的个体差异。其一就是我们在第 4 章中谈到的**自我监控**（self-monitoring）。自我监控水平高的个体倾向于建立较宽泛的社交网络，其同伴大多是“活动专家”，可以与之分享特定的快乐，但此外他们没有其他更多的共同点。因此，高自我监控者在友谊中的投入往往比低自我监控者更少；低自我监控者的朋友数量较少，但彼此有着更多的共同点，他们的友谊一般看来更加亲密（Snyder & Simpson，1987）。

人们还在**亲密需要**（need for intimacy，N_{int}）上存在差异，亲密需要即“偏爱或愿意与他人进行热情、亲密和畅所欲言的沟通”（McAdams，1985，p. 87）。亲密需要和注重人际关系深度和质量的社交行为有关联。因此，N_{int}较高的人与 N_{int}较低的人相比，前者的友谊包含更高水平的自我表露和忠诚度。随着时间的推移，这种追求特殊亲密友谊的倾向显得更有价值：在 30 岁时亲密需要高的男性，在进入中年后其社会心理适应尤其良好（McAdams & Vaillant，1982）。

最后，有些人认为他们是独立自主的主体，其自我概念最主要的特征就是能把他们与其他人区分开来的特质。相反，另外一些人则很大程度上依据与他人的人际关系来界定自我；他们的自我概念强调自己所担当的社会角色，以及在亲密的伙伴关系中表现出的特征。另一有趣的个体差异即**关系型自我构念**（relational self-construal），指人们在多大程度上把自己看成是与他人相互依赖（而非各自独立）的人。对

---

1 要提醒你工具性和表达性的特质吗？请翻到第 1 章表 1.2。

专栏7.4

男性和女性能成为异性密友吗?

当然，男人和女人常常能成为异性密友。大多数人都曾和许多异性有过亲密的友谊，这种朋友关系在大学生之间更是司空见惯（Sapadin，1988）。然而一旦他们离开校园，大多数人不再会维持亲密的异性友谊（Wright，1989）。为什么？究竟发生了什么变故？

第一点值得注意的是，男性和女性成为朋友的原因和他们接近同性朋友的目的一样：“都需要人陪伴，共度美好时光，交谈和开心地大笑”（Bleske-Rechek & Buss，2001，p. 1320）。还包括同样的尊敬、信任和社会支持。因为异性友谊中，男性交往的对象是女性，所以他们与女性朋友相处比与男性伙伴在一起时，显得更加开放和具有表达能力（Fehr，1996）。的确，具有高表达性的男性以及具有高工具性的女性，比他们的同辈更有可能与异性建立亲密的友谊（Lenton & Webber，2006）。一如既往，相像才能相吸。

然而，异性友谊还会遭逢同性友谊通常不会遇到的障碍：必须做出选择，是继续保持纯洁的异性友谊呢？还是转变为爱情？友谊通常没有排他性，没有性含义，是平等的伙伴关系，当人们试图和异性建立亲密的友谊时，就会发现自己置身于完全陌生的领域（Werking，1997）。异性友谊的重大问题是朋友之间是否——毕竟彼此非常亲密——会发生性关系。男性比女性更可能认为性事是个好主意，男性所判断出的女性朋友对性事的关注程度，一般会超出她们实际的想法（Koenig et al.，2007）。而女性一方通常会低估男性朋友想和她上床的意愿程度，所以经常会发生一些误会：“大多数女性并不会回应男性朋友的性渴望，尽管有时男性会自我欺骗地认为女性朋友会在性事上报答自己”（Buss，2003，p. 262）。因此，在一项调查中有五分之一的女性和四分之一的男性报告，他们最讨厌异性友谊中的“性紧张”（Sapadin，1988）。

另一方面，性挑逗有时又是人们最喜欢异性友谊的方面，在一项研究中有大约一半的年轻成人报告，他们至少和一位并非恋人的朋友有过性关系（Afifi & Faulkner，2000）。大多数情形（约三分之二的次数），异性朋友认为性事能改善他们之间的关系，使他们彼此更加亲近，却不会把朋友关系转变为恋爱关系。因而，他们变成了“发生性关系的朋友”。

（续）

尽管如此，朋友之间发生性关系总会带来很多问题；它会引起混乱并使人们的关系变得复杂，大多数的异性友谊从来不会带有性的色彩（Afifi & Faulkner，2000）。的确，多数情况下人们不会把异性友谊转变为爱情（Reeder，2000），他们实际上会尽力保持柏拉图式的伙伴关系。之所以这样做有几个原因（Messman et al.，2000）。有时人们不愿意冒着失去有价值的人际关系的风险，而把异性友谊转变为爱情。正如一项研究中被试所报告的（Werking，1997，p. 102）："我真的喜欢与她的友谊。如果我们能成为恋人，这固然很好。但那样我可能会失去宝贵的友谊。"其他原因还包括缺少性的欲火，没有足够强的意愿，也可能存在持反对意见的第三方（比如恋人）。

的确，如果异性朋友和其他人结了婚，那么他们的异性友谊很难处理。大概看来，在婚姻之外能提供伴护和关爱的异性朋友，能减少配偶一方的情感负担（Werking，1997）。然而，即使没有牵涉到性事，夫妻一方与潜在情敌的亲密联系都可能对另一方构成威胁（我们将在第10章详细阐述）。因此，已婚的夫妇不太可能像单身男女那样拥有亲密的异性友谊，这正是大学生在完成学业之后异性友谊不再那么普遍的重要原因。

于具有较高关系型自我构念的人而言，人际关系是他们自我概念的核心特征，他们"思考和行动往往都是为了建立、提升和维持与重要人物的和谐、亲密的人际关系"（Cross & Morris，2003，p. 513）。关系型自我构念可以使人成为合意的朋友；和那些更加独立的人相比，关系型构念高的人能更好地理解别人的观点和价值观，注意到他们和朋友的相似之处而非差别分歧（Cross et al.，2002）。

友谊发展的障碍

在本章的最后部分，我们来考察一些对宝贵友谊造成阻碍的个人特质。我们将重点研究两个非常普通而又令人痛苦的问题，即**羞怯**和**孤独**。我们都清楚，羞怯者或孤独者通常都希望建立亲密的友谊，但他们的行为举止却往往使他们很难做到这一点。

如今，我们或许需要身边的每一位朋友。在2004年对全美国有代表性的人群样本面对面的访谈研究发现，美国人的亲密友谊并不如过去那样普遍（McPherson et

al., 2006)。认为自己没有任何知心朋友的人从1985年的10%（该研究上一次问到这些问题）猛增到2004年的25%。每4个美国成人中就有1位根本没有好友，无法向好友寻求亲密忠告和社会支持。另有19%的人报告他们只有1位知己好友（通常是其配偶或者兄弟姐妹），整体来看，人们亲密伴侣的平均数量从3个（1985年）骤降到2个。许多大学生在Facebook校园交友网站上有几十或上百个"朋友"，但这些网友并不是能提供丰富的、有价值、有意义的亲密感的伙伴。一旦他们离开大学校园，只有一半多点的美国人（57%）还能和没有实际接触过的网友成为亲密的好友。许多美国人没有好朋友。毫无疑问，羞怯和孤独使情况变得更糟。

羞 怯

与人交往时你是否会感到焦虑和拘谨，担心别人对你的评价，交谈时觉得自己笨嘴拙舌？大多数人都会这样。80%的人都曾体验过**羞怯**（shyness），羞怯是一种表现在心理和行为上的综合症状，在社交情境中有三种表现：紧张不安、寡言少语和拘谨压抑（Leary & Kowalski, 1995）。当人们在社交中感到羞怯时，他们通常担心社会指责，忧心忡忡地预计别人对自己的苛评。羞怯者在与人闲聊时还会感到忸怩做作、笨拙无能、局促不安、效率低下（Capara et al., 2003）。因此，他们的社会交往会陷入山穷水尽的困境。如果他们不能完全避开人际交往，他们的行为也会表现出拘谨防卫的特点；看向他人的目光、保持的微笑、讲述的话语以及应答性的交谈都明显匮乏（Bruch, 2000）。与泰然自若的人相比，他们应对日常谈话的能力非常低下。

几乎任何人都会不时地受到羞怯的困扰。当我们置身于陌生的环境，第一次见到有魅力、地位高的陌生人时，很容易产生羞怯，但是当我们在熟悉的环境下与老友交往时，则不太可能会感到羞怯（Leary & Kowalski, 1995）。然而有些人会长期习惯性地感到羞怯，更频繁地体验到羞怯。与坦荡的人相比，他们具有三个特征。首先，惯常羞怯者害怕别人的负面评价。一想到别人讨厌自己他们就坐卧不安，他人的嘲笑和蔑视更令他们害怕恐惧。他们对社会指责的担忧要甚于其他人（Miller, 2001）。其次，他们倾向于怀疑自我。低自尊通常伴随着习惯性羞怯，"羞怯者往往会产生包括低自尊在内的各种各样的问题"（Cheek & Melchior, 1990, p. 59）。最后，在与人交往的过程中，他们会感到自己能力不足，有时还能找到充分的理由：整体看来，他们的社交技能不如坦荡豁达之人（Bruch, 2001）。

羞怯者这种负面认知和行为缺陷令人生厌，使得他们与人交往时进退两难。他们担心别人的看法，害怕别人的指责，却又觉得自己没有能力营造良好的印象，以消除此类指责。结果，他们的社会交往通常显得小心谨慎、畏畏缩缩，这会打断、

表7.2 羞怯量表

你的羞怯程度怎样？请使用下列的5点量表来评定以下情境符合你的程度。

0＝一点也不符合我。
1＝稍微有点符合我。
2＝中等程度符合我。
3＝非常符合我。
4＝极其符合我。

____ 1. 在社交上我略显笨拙。
____ 2. 与陌生人攀谈并非难事。
____ 3. 当我与不十分了解的人相处时，会感到紧张。
____ 4. 与人交谈时我会担心说出愚蠢的话语。
____ 5. 与权威人士谈话时我会感到惶恐不安。
____ 6. 在聚会和其他社交场合上，我常常会感到不自在。
____ 7. 在社交情境下我会感到拘谨。
____ 8. 我很难直视别人的眼睛。
____ 9. 与异性相处我会很羞怯。

计算你的得分之前请把第2个陈述的评分颠倒过来。如果该项你选了0，则变为4；1变为3；3变为1；4则变为0。（选了2则不用变化。）然后累加你的各项评分。男性和女性的平均得分都约为14.5，标准差约为6分。所以，如果你的得分等于或小于8分，与大多数比起来你不怎么羞怯；但如果你的得分等于或大于20分，你就是个很羞怯者。

资料来源：Cheek & Buss，1981.

转移别人对自己的兴趣和热情（Oakman et al.，2003）。比如，如果羞怯的男性发现漂亮的女人注视自己，他们不会回望与之对视，更不会微笑问好；相反，他们的眼神游离不定，一言不发（Garcia et al.，1991）。本来两性之间可以进行的良性沟通，男性一旦显得羞怯就根本不可能发生。

具有讽刺意味的是，无论人们的羞怯是暂时性或习惯性的，只要他们胆怯畏缩，就会给人留下负面印象，而这恰恰是他们与人交往时希望避免的。他们疏离冷漠、毫无价值的行为并不能博得别人的同情，反而经常予人以沉闷单调、兴味索然的印象。我们且来彻底地分析这一现象。设想你在舞会现场，一些熟人三三两两地在舞池里随着音乐翩翩起舞。他们向你嚷道“来吧！”，鼓励你加入他们的行列。但你对自己的舞步没有信心，不想让人觉得自己蠢笨，所以你待在了舞池的边缘。你当然想和他们一起跳舞，但却过分在乎别人对你的评价，所以你踌躇不前，保持观望。这种沉默寡言会妨碍你的社会交往，它当然不能表现你的随和友善，也无助于聚会欢快、狂热的氛围，你只是干站在那儿。你的心里或许还觉得自己很友好，但别人

从你的行为表现上很难觉察到这一点。你当然不喜好跳舞嬉闹，从各方面的表现来看，你或许看上去有点笨手笨脚、呆头呆脑。的确，或许更稳妥的说法是，与其一个人在舞池边上尴尬地站立给人负面印象，还不如加入跳舞的队列笨拙地舞动起来；只要你生气勃勃、兴高采烈，没有人会在乎你的舞姿怎样。但是当你站在舞池边了无趣味时，人们的确会注意到你。

事实上，正如图7.2所示，羞怯行为并不能给人留下好印象。羞怯所表现出的懦弱、寡言和犹豫的行为特征看来好像冷漠无情、不太友好。和合群的行为相比，羞怯行为很可能引起对方冷淡和排斥的反应（Bradshaw，2006）。久而久之，羞怯者更可能受到别人的忽视和拒绝，而得不到他人的谅解和共情（Bruch & Cheek，1995），而这样的人际反馈又会强化他们的羞怯。例如在团队中，羞怯者表现出的含蓄沉默，会让团队其他成员认为他们不是很聪明（Paulhus & Morgan，1997）。更糟的是，与豁达之人相比，羞怯者结交新朋友的过程更为缓慢，堕入爱河的次数也更少（Asendorpf & Wilpers，1998）。他们的友谊一般也不怎么令人满意和具有支持性，所以他们也往往更加孤独（Bradshaw，2006）。这些影响非常重要；平均来看，社交羞怯的男性的结婚年龄比他们的同辈要晚四年（Kerr et al.，1996）。

因而，羞怯行为只会使个体的羞怯感更为严重，很显然，在社交生活中自信满满的表现通常比羞怯懦弱要好得多。当然，羞怯有时也有益处：当人们真正地遭遇新异情境，不知道如何行动时，片刻羞怯的警惕作用可以防止他们举止失当（Leary，2001a）。然而，更常见的是，羞怯者会被社会指责所带来的威胁吓跑，而这种社会指责根本不曾发生过或者永远也不会出现，所以他们的羞怯完全没有必要，反而是起

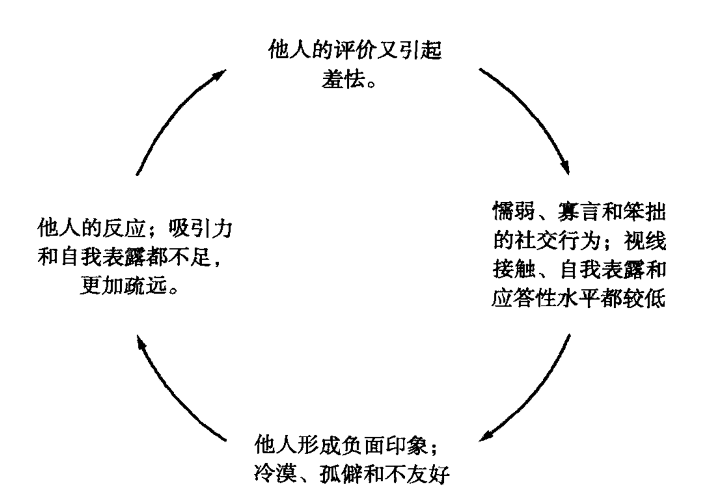


图7.2 羞怯引起的人际循环效应

羞怯行为会给人造成负面的印象，通常还会产生羞怯者所害怕的不利评价。

相反作用的心理负担（Miller，2001）。有一些正式的培训项目帮助人们克服习惯性羞怯，教导羞怯者要用积极的心态来认识和思考问题，帮助他们应对焦虑并正确理解社会评价，还重点传授如何开启谈话和果断处事等社交技能。在角色扮演任务和其他实践训练中，会一直排演练习积极思维和有效行为，直到受训者能独自得心应手地应用它们为止（Henderson & Zimbardo，2001）。

然而，大多数羞怯者可能根本就不需要接受社交技能的正式培训，因为他们只要精神放松，不再担心别人的评判，就可以表现得坦荡豁达。假如现在你受到羞怯的困扰，只要你实际上能较少在意别人对你的看法，就能给人留下更好的印象。马克·利里（Mark Leary，1986）的一项有趣实验证实了这种可能性。实验要求被试在一个模拟单身酒吧的热闹嘈杂环境下，会见并招呼一位陌生人。利里将谈话声、三首不同的歌曲、电台静电噪声和聚会的喧闹声（诸如大笑和叫喊声）等不同的声音叠加在一起，制作出多音轨的录音带——这当然是千真万确的“噪音”——并且在每对被试交谈的时候以略微令人讨厌的音量播放磁带。重点在于，所播放的磁带音量总是恒定的，只不过告知一些被试，噪音太响亮可能会干扰他们的谈话，他们很难轻松愉快地聊天。而告知另外一些被试，噪音足够轻柔不会有什么影响。一旦被试形成适当的预期，就让羞怯或不羞怯的被试和陌生人单独相处——与人独处的场景对于羞怯者通常具有威胁意义。利里监测了被试的心率以便追踪他们的焦虑和唤醒水平，研究结果如表7.3所示。当噪音“轻柔”，被试拙劣的交往找不到好的托辞，羞怯者就会表现出比正常人高得多的唤醒和焦虑；他们的心率变化增加到3倍之多。更糟糕的是，事后观看自己的谈话录像的人也显然认为他们羞怯、不安。另一方面，当他们有了能降低社交预期的托辞时——实际上不可能存在过于“响亮”的噪音——则他们的社交行为看上去一点也不羞怯。这种情况下，当他们开始与陌生人交往时，他们的心率增幅正常、适度，也不会给观察者任何羞怯的迹象。

有趣的是，如果他们的交往行为表现拙劣而无可指责，利里（Leary，1986）研究中的羞怯被试则能保持相对轻松舒适的心态，可以毫无困难地与陌生人交谈。从某种意义上来说，当他们能以平和的心态来思考即将发生的人际交往时，羞怯感就会消失。他们的羞怯并不是因为长期缺乏社交技能造成的结果；羞怯取决于交往发生的背景。同样地，当羞怯者能以相对匿名的方式以及轻松自在地以自己的节奏和他人进行在线交流时，他们就能更加放得开（Shepherd & Edelmann，2005）。与不羞怯者相比，他们认为自己与Facebook上网友的交往更有价值；他们结识了很多网友，并且觉得这种交往很有意义（Baker & Oswald，2008）。但如果在线交流使用摄像头，双方能实时同步地看到彼此的影像，羞怯者又会恢复原来的沉默寡言；他们的自我表露减少，羞怯特征再次变得清晰可见（Brunet & Schmidt，2007）。

表 7.3 有了托辞后羞怯者的社交表现更好

在利里（Leary，1986）的研究中，当无中生有地告诉被试噪音很“响亮”时，则会为羞怯者拙劣的人际交往提供了托辞，他们的行为表现和正常人没什么不同。相反，“轻柔”的噪音假定为不会干扰他们的谈话，则会使他们感到紧张和焦虑，即使在“响亮”和“轻柔”两种条件下噪音的音量完全一样。

心率的变化（每分钟心跳次数）		
	噪音音量	
被试习惯性羞怯程度	“轻柔”	“响亮”
低	5.3	4.7
高	15.8	4.5

如果羞怯取决于羞怯者是否受到别人的注视，那么人们（可能包括你在内，如果你感到羞怯）根本不需要基本社交技能的培训。他们所需要的是更多的镇静和自信（Capara et al.，2003；Glass & Shea，1986）。虽然要做到这一点并不容易，但羞怯者应该考虑另一种选项：一味羞怯并不能帮他们赢得朋友和影响他人；那么相信自己并期望交往能顺利进行，又能失去什么？

孤 独

在社交场景中我们有时会感到焦虑和胆怯，有时还会因为没有亲密朋友而感到不满和苦恼，这两种社交体验并不一样。如果我们所期待的人际关系数量和质量与我们当前实际情形存在较大差距，就会产生令人不悦的厌烦、悲痛和绝望的孤独体验（de Jong Gierveld et al.，2006）。孤独与独处并不是一回事；在完全独处的状态我们通常也能感到满足（Leary et al.，2003）。相反，当我们想拥有自己当前所没有的那种与他人更多、更亲密的接触时，就会产生孤独感（Perlman & Peplau，1998）。因此，如果你与他人的人际关系很淡漠，即使你身边有很多人或者你在 Facebook 交友网站上有许多“朋友”，你可能也会感到孤独。

孤独有着不同的层面。心理学家罗伯特·韦斯（Robert Weiss，1973）首先提出人们会受到两种孤独的困扰，其一是**社会隔离**（social isolation），指的是我们不满于缺少朋友和熟人的社交网络而引起的孤独；其二是**情感隔离**（emotional isolation），指的是我们缺乏深厚的人际关系而引起的孤独。这两种孤独成分在 UCLA（美国加州大学洛杉矶分校）孤独量表上都有所表现，该测验已广泛地用于成人孤独的研究。UCLA 孤独量表（见表 7.4）包括三方面的内容（Hawkley et al.，2005）。首先是与他人的隔离。孤独者感觉自己形单影只，与他人的接触次数达不到他们所期望的目标。其次他们还会觉得与他人的亲密接触也达不到他们所期望的程度。最后，如果与

表7.4 UCLA孤独量表（第3版）

指导语：下列陈述描述了人们一时的感受。请在每个句子的空格处填上数字以表明你感觉的频度。例子如下：

你是否经常感到快乐？

如果你从来没有感到过快乐，你就回答“从未”；如果你总是感到快乐，你就回答“总是”。

从未	很少	有时	总是
1	2	3	4

*1. 你是否经常感到能与身边的人“融洽”相处？ ____
2. 你是否经常感到缺乏友谊？ ____
3. 你是否经常感到求助无门？ ____
4. 你是否经常感到自己孤零零？ ____
*5. 你是否经常感到自己是朋友圈子中的一员？ ____
*6. 你是否经常感到与身边的人有很多共同点？ ____
7. 你是否经常感到不再想亲近任何人？ ____
8. 你是否经常感到身边的人并不接纳你的兴趣和观点？ ____
*9. 你是否经常感到自己外向而友好？ ____
*10. 你是否经常感到与人关系亲密？ ____
11. 你是否经常感到受人忽视？ ____
12. 你是否经常感到与他人的关系没有意义？ ____
13. 你是否经常感到没有人能真正了解你？ ____
14. 你是否经常感到与人隔绝？ ____
*15. 你是否经常感到自己需要时就能找到同伴？ ____
*16. 你是否经常感到有人真正理解你？ ____
17. 你是否经常感到羞怯？ ____
18. 你是否经常感到身边的人不愿意和你在一起？ ____
*19. 你是否经常感到有人可以倾诉？ ____
*20. 你是否经常感到有人可以求助？ ____

注意在量表中并没有出现“孤独”这个词。这是有意为之的。男性与女性相比更不愿意承认他们孤独，所以量表并没有出现这个词。要计算你的得分，请把注有星号题目的评分颠倒过来。如果该项你评为1，变成4；2变成3，3变成2，4则变成1。然后合计你的评分。年轻男性往往比女性更孤独，他们的平均得分是42。年轻女性的平均得分是39（Russell，1996）。男女两性得分的标准差都是9.5。所以，如果你的得分等于或大于53，你就比大多数男性更孤独；如果你的得分等于或大于49，你就比大多数女性更孤独。如果你的得分等于或小于31，你的孤独感就比大多数男性更弱；如果你的得分等于或小于29，你的孤独感就比大多数女性更弱。顺带提一下，老年人的平均得分是32。你的得分和他们比起来如何？

资料来源：

他人总体的社会联系太少也会引起孤独。孤独者感到他们与朋友和玩伴的联系不充分，所以他们在人际交往中体验到的快乐很少，也没有足够的社会支持。

如果人们的社会联系非常糟糕则会受到伤害。在第1章我们曾提到人类有*归属需要*，孤独正是归属需要得不到满足的恶果。长期来看，孤独者与那些有着丰富、满意友情的人相比，他们的血压更高，血液中应激荷尔蒙的水平也更高。他们的睡眠质量很差，免疫系统的功能也不正常（Cole et al.，2007；Hawkley & Cacioppo，2007）。孤独对老年人整体幸福的损害非常明显：对美国爱荷华州3 000名老年人的追踪研究发现，孤独的老人四年之后有40%的人进了疗养院，而社交活跃的老人则只有10%的人进入养老院（Cutrona et al.，1997）。久而久之，孤独对我们的健康会造成巨大、有害的影响（Hawkley & Cacioppo，2007）。

然而，令人欣慰的是，孤独通常是一种短暂的状态。任何人与自己的社交圈子隔离一段时间，都会感到苦恼，但它持续不了多久，重新回到自己的社交圈子或者建立了新的友谊，孤独就会结束。令人不安的是，与孤独有关的一些个人特征具有耐久性，只能逐渐地加以改变（如果确实能改变的话）。举一点来说，孤独具有遗传性。也就是说，人与人之间孤独的变异约有一半（48%）来自*基因的影响*，这种影响是出生时就继承的（Boomsma et al.，2005）。有些人在社会生活中确实天生就比一般人更可能体验到孤独。的确，人们的人格特点能预测他们后来孤独的程度；高水平的外倾性、随和性和尽责性都和低孤独有关联，而高神经质会增加人们的孤独感（Cacioppo，Hawkley et al.，2006）。

孤独也会随着其他更具有变化性的个人特征而变化。*不安全型依恋*就是例子之一。依恋的两个维度——忧虑被弃和回避亲密——都与孤独有关，人们忧虑和回避的程度越低，他们体验到的孤独一般更少（Wiseman et al.，2006）。*自尊*是另一个影响孤独的可变化的特征。和社会测量理论的自尊假设相一致[1]，不能和他人保持满意、充实的人际联系的人一般也不怎么欣赏他们自己：孤独者倾向于*低自尊*（Cacioppo，Hawkley et al.，2006）。

而且，平均而言男性比女性更孤独（Pinquart，2003），但更多地取决于他们当前是否能与女性伙伴保持亲近。因为女性常常与其他女性有着亲密的友谊，即使她们没有任何约会情人，她们在生活中通常也能与其他女人分享亲密的情感。男性则相反，他们与其他男性只能保持相对肤浅的人际交往，一般只有在与女性交往时，他们才能真正敞开心扉。因此，男性似乎依赖于女性以避免孤独，而女性则不会反过来依赖男性避免孤独（如表7.5所示）。

---

1 需要提醒你社会测量理论的自尊假设吗？请翻到第1章。

表7.5 是否拥有爱情伴侣的男性和女性之间的孤独对比

	拥有爱情伴侣	没有爱情伴侣
男性	16.9	31.2
女性	20.2	24.3

表中列出的是年轻成人拥有和没有爱情伴侣情况下的孤独得分。女性的孤独并不依赖于她们是否拥有爱情伴侣，但男性则相反；当他们不能和女性伙伴建立亲密关系时，平均来看，他们会感到更多的孤独。

资料来源：Wheeler, Reis, & Nezlek, 1983.

专栏7.5
曾经的爱人可能成为朋友吗?

如果我们和爱侣分手，我们的社交圈子通常会发生变化，有时我们失去的不仅是爱侣，而且包括双方共同的一些朋友。离婚后这种情形尤其有可能发生，通常男方的损失更大。只要发生离婚，夫妻双方通常都会体验到一定程度的孤独，但男性一般比女性体验到更多的社会孤独和情感孤独（Dykstra & Fokkema, 2007）。难道亲密关系破裂的后果就如此绝对？曾经的爱人可能成为朋友吗？

是的，他们能成为朋友。现代夫妇比起我们的祖辈来，在爱情消亡之后更可能维持朋友关系（Allan, 2008），有些人还能保持数年的亲近。一项研究考察了荷兰将近1 800对离婚夫妇，结果发现约有一半的离婚夫妇在10年后仍有断断续续的联系——当然只有部分的交往还能保持友好（Fischer et al., 2005）。（有子女的前配偶比无子女的离婚夫妻更可能保持联系，但许多这样的关系——几乎有30%——在离婚整整10年之后仍充满敌意。）即使曾经的爱人还能继续成为朋友，但他们之间的关系通常不如其他友谊令人满意，因为曾经的亲密关系的历史仍萦绕于他们的脑际；他们因为某些不愉快的往事而分手，所以他们仍继续认为前配偶提供的感情支持不如其他朋友充分（Schneider & Kenny, 2000）。

如果任何一方有了新的爱情关系，这样的友谊往往会逐渐消失。尽管如此，只要它们能够持续，其兴衰的原因与普通的友谊并无差别；只有那些能以较低的代价彼此继续为对方提供有价值奖赏的人才能保持亲密的友谊（Busboom et al., 2002）。

然而实际上更准确的说法是，大丈夫式的男性才真正需要女性来防止孤独。能够促进人们有意义、充实的人际交往的心理要素之一是表达性[1]，表达性是使人变得热情、敏感和亲切的品质，具有表达性特征的人看来不太可能感到孤独（Wheeler et al.，1983）。女性往往有较高的表达性，这可能是她们不会像男性那样孤独的主要原因。但是双性化的男性也有着较高的表达性，与更传统的大丈夫式的男性不同，他们并不比女性更孤独。所以，男性和女性在孤独上的总体差异看来是一种性认同差异而非性生理差异。如果没有表达性高的伙伴为伍，在他们的生活中注入亲密，表达性低的人（当然包括大多数男性）往往会感到孤独。但许多男性（大约三分之一）和大多数女性的表达性一样高（Bem，1993），他们不需要依赖女性以防止孤独。

最后，如果人们感到孤独，他们的生活就会了无趣味。他们在对待他人的消极态度上表现出的苦恼和绝望显而易见（Wittenberg & Reis，1986）。具有讽刺意义的是，孤独者所怀疑和讨厌的人往往恰恰是他们要向之寻求接纳和尊重的人。可能导致的结果是，他们的人际交往通常单调沉闷、迟钝乏味（Solano & Koester，1989）。孤独者对别人的话语反应迟缓，不会询问任何问题，从他人不带恶意的话语中却能品读出拒绝，所以与孤独者聊天没有任何乐趣（Edwards et al.，2001）。此外，他们不会进行太多的自我表露；他们的谈话通常淡漠肤浅、毫无意义，所以他们很难形成他们所渴望建立的亲密关系（Schwab et al.，1998）。

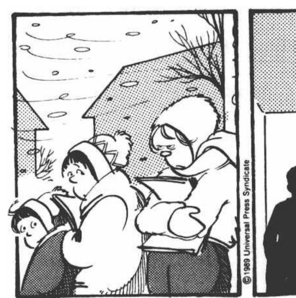
不幸的是，所有这些都逃不开别人的眼睛。孤独者愤世嫉俗的观点和迟钝乏味、半心半意的处世方式经常会引起他人的消极反应，他人一般会认为孤独者并不十分了解和喜欢自己（Jones，1990）。孤独和羞怯相似，都存在可能的自我延续倾向，但孤独的效应可能更加强烈。尽管羞怯行为实质上并无害处，羞怯者只不过显得疏离冷漠，但孤独行为却有破坏作用，令人憎恶。羞怯者只是要与人保持距离，但孤独者却会烦扰和激怒我们。在大学校园里，孤独的学生与同伴的交往几乎和其他任何人一样多，但他们体验到支持和关爱之类的积极结果较少，而消极结果，如冲突和怀疑，却较多（Hawkley et al.，2005）。因而，即使孤独者身边有许多人，他们的行为方式却令人生厌，这使得他们的孤独更严重。

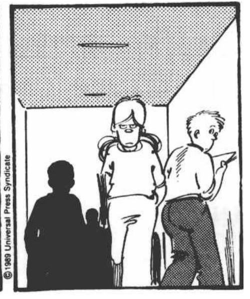
雪上加霜的是，孤独还会引起抑郁（Cacioppo，Hughes et al.，2006）。抑郁是比孤独更宽泛、更不满和苦恼的状态——孤独产生于人际障碍，而抑郁则来源于各种各样的失落和挫折（Weeks et al.，1980）——但他们能相互激化对方，抑郁使人更难有效率地行动以吸引他人（Davila，2001）。除了悲观和忧郁之外，抑郁者还会表现出可憎的行为模式，即过度寻求保证：他们持续不断地探查以确保别人喜欢并接纳

---

[1] 需要提醒你什么是表达性吗？请翻到第1章。

不管是好是坏。









孤独者往往对他人持有消极的态度，这使得他们更难克服孤独。

资料来源：© 1989 Lynn Johnston Productions. Dist. by Universal Press Syndicate。Reprinted with permission. All rights reserved.

他们，但当他们得到保证后又质疑这种宣言的真实性（Haeffel et al.，2007）。在不满和焦虑中，他们仍继续寻求更令人信服的安慰，也逐渐把他们伙伴的耐心消磨殆尽（Shaver et al.，2005）。

上述孤独的影响没有一条令人愉快。孤独者又应该怎样克服呢？如果你现在正处于孤独，前面的论述可能看起来非常悲观，但并非完全没有希望。有些人可能很容易遭逢孤独，但我们面对的环境显然也有影响（Larose et al.，2002）。不利的环境会使任何人变得孤独——但环境会发生变化，所以始终保持希望非常重要。孤独未必一直持续。的确，当年轻人被催眠，并要求他们想象友谊和归属感的体验时，则和他们把注意力集中在孤独感时相比，他们更少羞怯、更好交际、更加快乐、更不孤独（Cacioppo，Hawkley et al.，2006）。个体的观念就能引起巨大的变化。

详而言之，如果大学新生能把他们的苦恼归因于不稳定、短暂的影响因素，而不是他们自己或者其他人持久的缺陷，他们就能更轻松地克服孤独（Cutrona，1982）。把自己的孤独判断为暂时的或能改变的困难，就能乐观地期待事情会好转，而充满希望比消极悲观更有可能医治好孤独（Anderson，1999）。再者，因为孤独产生于我们所期望的伙伴关系与我们当前已拥有的人际关系之间的落差，所以孤独者应该当心别把自己的眼光放得太高。例如，离家求学的莘莘学子通常有段时间会感到孤独；孤独伴随着（新异的、陌生的）新环境而发生（Weeks et al.，1980）。但接下来的一年，那些只想结交新朋友的学生通常都能得偿所愿，变得不再孤独，而那些渴望寻觅浪漫爱情的学生通常会感到失望，变得更加沮丧（Cutrona，1982）。

要克服孤独，我们就应该寻求新的友谊，而不是爱情，尽力使自己显得友好。如果你现在正处于孤独，小心你自己的任何乖戾、自我挫败态度。你是否开始认为

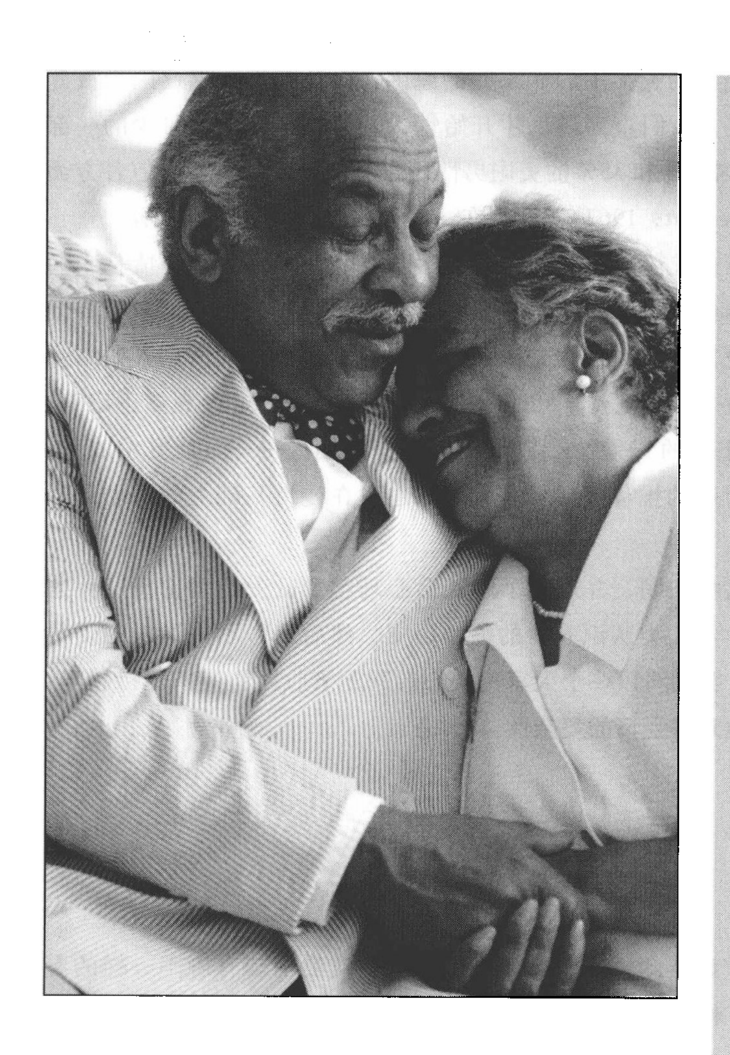
人们一般都是自私的、浅薄的和没有爱心？这种消极的人生观几乎肯定地会降低你的魅力，并且会变成自我实现的预言：你所期望的也许正是你所得到的。的确，如果你能采用更积极的方法——关注他人的优秀品质，期望他们愉悦友善，并且耐心地承认友谊的建立需要花费时间——你就可能会享有与他人更有价值的交往。

请你思考

大卫和安妮在一起读研究生时成为最要好的朋友。他们同一年入学，选修了同样的课程，还在课外的几个项目上一起精诚合作。他们了解彼此，双方都尽责、聪明，并且完全尊敬和信任对方。他们彼此知悉对方最私人的秘密。一起游玩时他们感到极大的快乐。他们都不是墨守成规的人，能分享具有讽刺意味、不落俗套的幽默；其他人不怎么看好的笑话，却经常能引起他们的开怀大笑。在安妮完成她博士论文的那天晚上，他们喝醉了，几乎发生了性关系，却被人打断，机会就这样溜走了。不久之后，他们毕业了，在美国不同的地方找到了工作，他去了加州，而她去了明尼苏达。而今，6年之后，他们都已结婚了，只能在每年的学术会议上才能见上一面。

你认为大卫和安妮之间的友谊未来会怎样？为什么？

第8章 爱 情



请你思考一个有趣的问题：如果某个人具有你所期待的所有品质，但你还没有爱上他/她，你会与这个人结婚吗？大多数读者会说不。在20世纪末，绝大多数的美国年轻人认为浪漫爱情是婚姻的必需条件（Simpson et al.，1986）。除了人们对配偶所渴望的诸特性（如热情、可靠性、长相吸引力等）外，西方文化下的年轻人大多数还坚持认为浪漫和激情也应是婚姻的前提。这种观点非常新颖，所以格外引人注目。纵观人类历史，通常择偶标准和浪漫爱情并无多大的关联（Ackerman，1994）；人们的婚配有着政治的、经济的、实用的和家庭的原因，而独独不会仅仅因为彼此相爱而结合。即使是在北美，人们直到最近才开始觉得爱情是婚姻必不可少的一部分。在1967年，76%的美国女性和35%的美国男性还愿意与自己并不爱恋但各方面都比较完美的伴侣结婚（Kephart，1967）。而现在，多数人会拒绝这样的婚姻。

在某种意义上，我们正在进行大胆的尝试。毕竟以前很少有人认为爱情是人们结合不可或缺的原因（Countz，2005）。如今全世界的人都能体验到浪漫的激情，但仍有很多地方的人并不把爱情当作婚姻的先决条件。北美文化认为爱情是人们结合的前提，并将之推崇到前所未有高度（Hatfield & Rapson，2008）。这种观点正确吗？如果存在多种多样、彼此重叠的“爱情”以及不同类型的爱人——而且更糟的是，如果爱的激情和浪漫随着时间的推移而减弱——那么建立在爱情基础上的婚姻是否就会常常令人困惑和失望？

这一章我们就要考察这些问题，并通过了解社会心理学家的爱情理论而避免这些问题的出现。我们先来学习人类认识爱情的简单历史，然后思考不同形式的爱情和不同类型的爱人。最后，我们将以一个大家都关心的问题来收尾：爱情能持续吗？等你学完本章，就能更好地理解爱情的复杂性。

爱情简史

现代人普遍认为配偶应该彼此相爱，然而不同的文化对爱情却有着不一样的看法（Hunt，1959）。许多年来，人们对爱情的态度体验至少在以下四个方面有所变化：

- 文化价值：爱情是值得拥有的还是可有可无的情感体验？
- 性欲：爱情应该有性行为还是与性无关？
- 性取向：异性之间和同性之间都能相爱吗？
- 婚姻状况：爱情只专属于婚姻，还是可以保留给第三者？

不同的社会文化对这四个问题回答不尽相同，从而会形成截然不同的爱情模式：即爱情是什么？爱情应该是什么？

比如在古希腊，痴恋某个人会被视为疯狂，而与婚姻或家庭生活没有一点关系。相反，古希腊人崇尚柏拉图式的爱情，表现为两位男性之间不带性欲色彩的爱慕。

在古埃及，具有王室血统的人通常与他们的同族配婚；在古罗马，“婚姻的目的是为了生养小孩、结交盟友和建立血缘纽带……丈夫和妻子应该成为朋友，和睦相处。幸福和肉体享乐都不是婚姻生活的内容。性行为只是为了生养婴儿”（Ackerman，1994，p. 37）。

在12世纪的欧洲，异性之间的爱情被冠以“宫廷爱情（courtly love）”的美称，它有着更为积极的内涵。宫廷爱情需要骑士们把爱情作为一种高贵的精神追求，孜孜以求地献身于贵妇人。这种爱非常地理想化、非常优雅——至少在理论上——与性无关。宫廷爱情显然又是不合礼仪的婚外情。宫廷爱情中的男主角通常未婚，但女主角却是有夫之妇！在中世纪，没有人指望婚姻浪漫；相反，婚姻是与政治和财产有关的非常严肃的主题。的确，对异性产生的强烈的性欲望被人们视为“通往地狱的险恶之门，即使在夫妻之间也不能容忍”（Ackerman，1994，p. 46）。

在随后的500年，人们开始认为充满激情的爱情也是值得拥有的，但这种爱常常注定要失败。要么情侣双方受到阻挠而不能结合在一起（经常是因为他们已经和其他人结了婚），要么在两人的爱情实现之前一方或者双方死亡。一直到17和18世纪，欧洲人（特别是英国人）才相信浪漫的激情偶尔也会有“幸福的结局”。然而，当时人们并不普遍认为夫妻彼此之间应该拥有充满激情和浪漫的婚姻。

即使在今天，全世界仍只有局部地区的人确信浪漫爱情应该与婚姻联系在一起。不过，现在的你可能会认为爱情和婚姻相伴相随，缺一不可。为什么你的观念会与过去大多数人的看法不同？为什么北美人对因爱而婚这个观念的接纳和热衷最为彻底（Hatfield & Rapson，2008）？这也许是因为美国个人主义的盛行和经济大繁荣（这使得大多数年轻人能够离家独居，并自由地选择自己的婚姻伴侣），以及没有种姓制度或家族控制。个体（而非家庭）应该根据情感的依恋（而不是经济条件）来选择婚配对象，美国人对这一择偶观的理解和重视程度要远胜于大多数其他国家的人。年轻人应该离开父母，自由地恋爱，自主地决定婚姻，并把恋人带回家与父母碰面，这样一种恋爱婚姻观，许多地方的人现在仍认为这是一种荒谬之极的婚恋观（MacDonald & Jessica，2006）。

无论如何，我们来总结一下刚刚提到的关于爱情的所有不同观点：

- 爱情是一种疯狂。
- 爱情与婚姻几乎没有关系。

- 最完美的爱情发生于同性之间。
- 爱情并不需要有性接触。
- 爱情是高贵的精神追求。
- 爱情注定要破灭。
- 爱情可以是幸福美满的。
- 爱情和婚姻相伴相随。

以上对于爱情的区分只是反映了普通的文化和历史差异（Hatfield & Rapson，2008）。然而，这些不同的观点也反映了一个重要的事实：爱情的形式多种多样。下一节我们将考察最近的研究所探索的各种爱情类型。

爱情类型

咨询专栏作家安·兰德斯（Ann Landers）曾经遇到过一位非常苦闷的女士，因为在和恋人结婚不久之后，她对爱人强烈的爱恋就渐渐减弱了。兰德斯认为那位女士所认为的“世纪之恋”并不是“真正的爱情，只不过是一对性腺的相互吸引”（Landers，1982，p. 2）。兰德斯断言，沉迷于色欲和真正的爱情之间有着很大的差别，爱情比纯粹的激情更为深刻和丰富。爱情是构筑在宽容、关爱和沟通的基础之上，爱情是“熊熊燃烧着的友谊”（p. 12）。

兰德斯的观点是否符合你对浪漫爱情的体验？浪漫爱情和疯狂痴恋之间是否有差别？根据下面的爱情三角理论，对这两个问题的回答可能都是肯定的。

爱情三角理论

罗伯特·斯腾伯格（Robert Sternberg，1987）认为各种不同的爱情都能由三个构成成分组合而成。爱情的第一个成分是**亲密**（intimacy），包括热情、理解、沟通、支持和分享等爱情关系中常见的特征。第二个成分是**激情**（passion），其主要特征为性的唤醒和欲望。激情常以性渴望的形式出现，但任何能使伴侣感到满足的强烈情感需要都可以归入此类。爱情的最后一个成分是**忠诚**（commitment），指投身于爱情和努力维护爱情的决心。忠诚在本质上主要是认知性的，而亲密是情感性的，激情则是一种动机或者驱力。恋爱关系的“火热”来自激情，温情来自亲密；相形之下，忠诚反映的则是完全与情感或性情无关的决策。

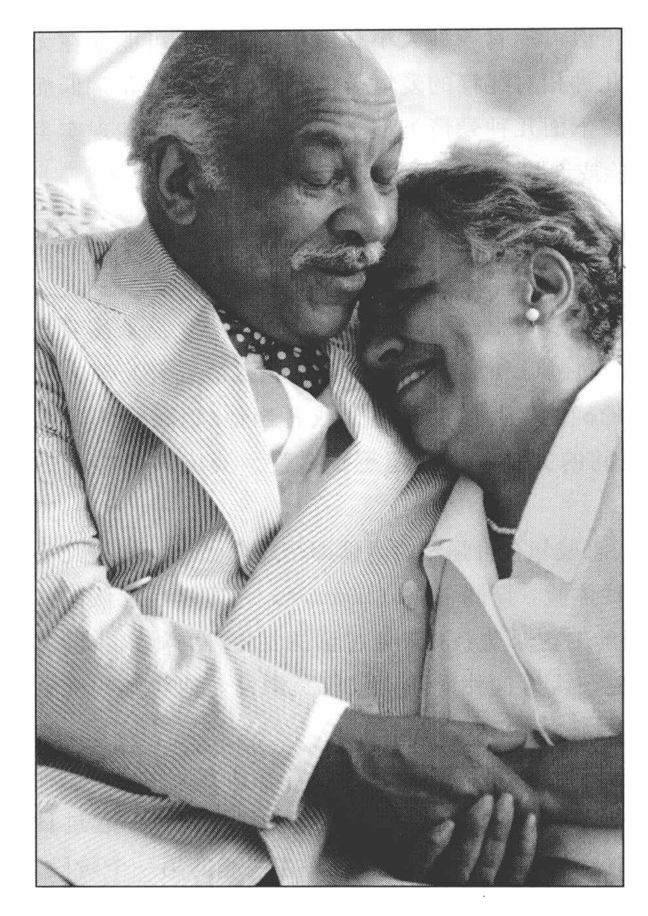
爱情三角理论认为，这三个成分就是爱情三角形的三条边。每个成分的强度都

可由低到高地变化，所以爱情的三角形可能有各种大小和形状。实际上可能存在无数的形状，为了简化，我们只考察几种相对纯粹的爱情类型，即某一成分非常低而其他成分充足的爱情三角形。在探讨下面几种爱情类型之前，你应该记住在现实生活中，这样明确定义的纯粹爱情体验或许并不多见。

- *无爱*（nonlove）。如果亲密、激情和忠诚三者都缺失，爱情就不存在。两个人可能仅仅是泛泛之交而不是朋友，彼此的关系是随意、肤浅和不受约束的。
- *喜欢*（liking）。当亲密程度高而激情和忠诚都非常低时，就是喜欢。喜欢多表现在友谊之中，伙伴双方有着真正的亲近和温情，却不会唤起激情或者与对方共度余生的期望。如果某个朋友的确能唤起你的激情，或者当他/她离开的时候你会强烈地思慕，那么你们之间的关系就已经超越了喜爱，变成其他类型的了。
- *迷恋*（infatuation）。缺乏亲密或忠诚却有着强烈的激情即是迷恋。当人们被几乎不认识的人激起欲望就会有这种体验。斯腾伯格（Sternberg,，1987）承认他曾经痛苦地痴恋过一位在10年级的生物课堂上从未说过话的女生；为她衣带渐宽却从来没有勇气去认识她。他现在认为这种爱情就仅仅是激情。他对她的爱就是迷恋。
- *空爱*（empty love）。没有亲密或激情的忠诚就是空虚的爱。在西方文化中，这种爱常见于激情燃尽的爱情关系中，既没有温情也没有激情，仅仅只在一起过日子。不过在有包办婚姻的社会中，空爱或许是配偶们生活在一起的第一个阶段，而不是最后一个阶段。

你的爱情或许不太符合上述的任何一种类型。这可能是因为这几种类型都缺失爱情的一些重要成分——这正是斯腾伯格的观点。爱情是复杂的体验，如果我们把爱情的三个组成部分结合起来形成更复杂的爱情形态，这一点就更清楚。

- *浪漫之爱*（romantic love）。浪漫的爱情有着强烈的亲密和激情。可以把它视为喜欢和迷恋的结合。人们常常会表现出对浪漫爱情的忠诚，但斯腾伯格认为忠诚并非浪漫之爱的典型特征。比如夏天的恋爱可能非常浪漫，即使双方都知道夏季一结束爱情也就走到了尽头。
- *相伴之爱*（companionate love）。亲密和忠诚结合在一起所形成的爱就是相伴之爱。相伴之爱的双方会努力维持深刻、长期的友谊，这种爱情表现出亲近、沟通、分享以及对爱情关系的巨大投入。相伴之爱的典型例子是长久而幸福的婚姻，虽然年轻时的激情已逐渐消失。



爱情可以持续终生。但对于大多数人而言，相伴之爱远比充满激情的浪漫之爱持续的时间更长。

- *愚昧之爱*（fatuous love）。缺失亲密的激情和忠诚会产生愚蠢的爱情体验即愚昧之爱。这种爱情会发生在旋风般的求爱中，在压倒一切的激情基础上双方会闪电般地快速结婚，但彼此并不十分了解或喜欢对方。在某种意义上，这样的爱人在迷恋对方时投入太多——很可能得不偿失。
- *完美之爱*（consummate love）。最后，当爱情的三个成分——亲密、激情和忠诚——都非常充足时，人们就能体验到“彻底的”或完美的爱情。这是许多人都追求的爱情类型，但斯腾伯格（Sternberg，1987）认为完美之爱非常类似于减肥：短时间里容易做到，但很难长久坚持。

所以，根据爱情三角理论，“我爱你”这样一句简单的陈述可能包含许多不同的情感体验。（在表8.1中总结了爱情的不同类型）。另一个使爱情变得难于理解的复

杂情形是，爱情的三个组成成分会随着时间发生变化，所以某对特定的爱情伴侣在不同时期可能会体验到各种不同类型的爱情。不过在爱情的三个成分中，激情是最容易发生变化，也是最不容易控制的成分。所以我们会发现自己对伴侣的欲望急剧飙升，随后又迅速消退，我们很难有意识地控制这些变化（Sternberg，1987）。

三角理论正确吗？这些主张准确吗？请思考一下，如果三角理论对浪漫爱情的描述是正确的，则浪漫之爱的主要成分之一——高水平的激情——可能难以持续。不过要想知道爱情是否能持续，还需考虑许多因素，我们稍后再来考察这个问题。目前我们需要注意：亲密、激情和忠诚这三个成分在爱情关系中都很重要（Aron & Westbay，1996）；具体来说，每个成分都可以让爱情关系令人满意，在最有奖赏价值的爱情关系中，这三个成分都发挥着重要的作用（Nathan et al.，2002）。

然而，三角理论认为我们不能总是同时体验到这三个成分，这看来也是正确的。调控性欲望的脑区看来与支配依恋情感和忠诚的脑区截然不同（Diamond，2004）。在对爱情最尖端的研究中，研究者采用fMRI技术来考察人们观看其爱人（其他人作为对比）时的大脑活动，结果发现激情所激活的脑区与爱慕之情、忠诚所激活的脑区并不相同（Aron et al.，2005）。所以，事实上，我们并不爱恋的人也完全有可能勾起我们强烈的性欲望，而从我们快乐地依恋的人身上却可能感觉不到多少激情（Diamond，2004）。（这一点你也许已经认识到了。）

的确，心理学家海伦·费希尔（Helen Fisher，2006）认为存在三种既相互联系又截然不同的生物系统控制着爱情的组成成分，这具有演化学上的意义。首先是性欲或性驱力，由性荷尔蒙调控。性欲使得人们有了与人交媾的动机，从而促使人们成功地进行繁殖。其次是吸引力，促使人们追求他们所偏爱的特定的恋人。吸引力通过激起浪漫的爱情促使人们形成稳定的配偶联系，它由特定脑区里控制奖赏情感的

表8.1 爱情三角理论：爱情关系的类型

	亲密	激情	忠诚
无爱	低	低	低
喜欢	高	低	低
迷恋	低	高	低
空爱	低	低	高
浪漫之爱	高	高	低
相伴之爱	高	低	高
愚昧之爱	低	高	高
完美之爱	高	高	高

资料来源：Sternberg，1987.

神经递质多巴胺（dopamine）和（可能的）5—羟色胺（serotonin）来调控（Aron et al.，2008）。当我们堕入爱河，多巴胺水平就会上升，从而引起兴奋和欣喜，而5—羟色胺水平的下降可以给予我们足够的能量去不知疲倦地追求心上人。神经递质的这种混合或许正是“爱人们感到欣快、精神抖擞、乐观豁达和精力充沛，并能快乐地秉烛夜谈，通宵达旦；或者连续数小时不停地做爱的原因”（Ackerman，1994，p. 165）。最后是依恋，这里的依恋是指长期的伴侣关系所带来的舒适、安全的情感。这种情感使得夫妻们厮守在一起的时间足够长，从而能保护和供养他们年幼的子女。依恋驱动的是相伴之爱，由神经肽催产素（oxytocin）调节（依恋的时间越长催产素含量越高）。

所以，我们天生就具有演化而来的三个不同的生理系统，它们各自促进了人们的成功繁殖过程——它们也支持了这样一种可能的结果：激情、亲密和忠诚的体验彼此相当独立，在任何时间都能各自独立地发生强弱变化。另一方面，在很多爱情关系中，亲密、激情和忠诚的情感体验又相互有着明显的关联（Whitley，1993）。例如，如果男性翻看色情书刊有了性唤醒，则比他们没有“性兴奋”时更加爱恋他们的伴侣（Dermer & Pyszczynski，1978）。正如斯腾伯格（Sternberg，1987）所指出的，如果你和爱侣非常亲密，那么你对他/她的激情也许更容易持续久远。

因此，正如前文所提醒的那样，在现实生活中，三角理论所清晰界定的爱情看来并非如此泾渭分明。人们对爱的实际体验是复杂的。比如，正如三角理论所认为的，手足同胞之爱可能主要围绕着亲密这一中心特征而展开，但同胞之爱还可能包括其他各种混合的情感（Fehr & Russell，1991）。母亲对儿子的舐犊之情可能和他对自己母亲的跪乳之恩相似，但这两种情爱也可能存在有意义的差别，对此三角理论并不能很好地进行解释。不同类型的爱可能以更混杂、更令人困惑的方式交错重叠，这超出了三角理论的范围（Fehr，2006）。

然而，三角理论为研究不同类型的爱情提供了一个非常有用的理论框架。无论它是否完全正确，从长期来看，它发现了在许多爱情关系中都特别有可能出现的两种类型的爱情。下面我们便仔细地来考察这两种爱情。

浪漫狂热之爱

是否有人曾告诉过你，“我爱你，但并没有浪漫的激情”？如果真的如此，可能并非什么好事。或许你已知道，这人想说的是，“我喜欢你，我关心你，你是个很优秀的人，有很多美好的品质等等，但我却觉得你没有性的吸引力”（Myers & Berscheid，1997，p. 360）。正如爱情三角理论所指出的，性的吸引力（或者“激情”）是

专栏8.1

浪漫爱情是一种情绪体验吗？

我们首先就得承认：这个问题仍然悬而未决，目前还没有明确的答案。浪漫的爱情当然包含炽热的情感和强烈的动机，但研究情感的心理学家一般坚持认为情绪（emotion）一词是指具有独特性质的有组织的反应。许多（并非所有的）研究者认为情绪产生于特定的事件，这些触发不同情绪反应的事件能引起各自分离、互不关联的生理反应，还能引起截然不同的表达性的行为模式和指向目标的行为反应（Oatley et al.，2006）。有心理学家认为情绪之所以存在，是因为情绪能促进我们对重大、反复发生的事件作出有效的、适应性的反应（Keltner et al.，2006）。因而，如果浪漫的爱情确凿无误地是一种情绪体验，那么它就应该具有具体的、实用的功能，应该针对特定的刺激情境作出反应，并且能引起身体的不同变化，旁观者都能看见，并能产生可认知的行为反应。（如果你暂停片刻，思索这些标准，就会明白为什么这个问题会悬而未决。）

浪漫的爱情使我们把注意和能力集中在特定的伴侣身上，能提升我们对爱情的忠诚，从而增加我们成功繁殖的机会（Gonzaga et al.，2008）。浪漫的爱情也由我们认为非常迷人的伴侣所引起。但它并不像许多其他的情绪那样能激活特定的、界限清晰的脑区；浪漫爱情激活了调节奖赏的脑区，但也激活了其他几个脑区，所以浪漫的爱情比其他各种情绪有着更广泛的弥散性（Aron et al.，2005）。相爱的人们表现出对伴侣强烈的兴趣、频频点头、微笑和紧密的人际距离（Gonzaga et al.，2006），但这些线索本身是否是爱情的明确信号则存在争议。人们发现爱情与其他情绪相比，更难通过自我谈话感受到。如果你生动地想象上一次使你愤怒的事件，你可以恢复你的某些愤怒——但人们要在别人的指令下重新点燃浪漫和痴迷的激情却很少能成功（Acevedo et al.，2006）。已有的证据使某些观察者认为浪漫的爱情更像是具有特定动机的心境（mood），而不是某种单一分立的情绪（Reis & Aron，2008）。

那么我们为什么要如此精确地关注这个问题？考虑到情绪是非常短暂的事件（Oatley et al.，2006）。你曾经体验过的每一种情绪都是突然间燃烧，熠熠生辉，然后逐渐消退。心境持续的时间更长，而且心境更具有弥散性，对我们的行为有着更多的影响；如果浪漫的爱情是一种心境，那么对不同的人就会有不同的影响。

所以，浪漫的爱情究竟是什么类型的情感体验仍然没有明确的答案。但不管它是什么，现在出现了一个更大的问题：其他的情绪、心境和动机都不会永远持续，那么爱情能持续吗？伴侣对我们的浪漫、热情的吸引力能无限期地持续吗？在你继续阅读的时候请记得这个关键的问题，在本章的最后我们将进行回答。

浪漫的爱情必不可少的特征之一（Regan，2003）。所以如果你的恋人对你说“我只是想和你做朋友”，会令你很受打击。

浪漫的爱情包含激情，这一事实非常重要。值得一提的是，任何形式的强烈感情，无论好坏，都会影响我们对浪漫爱情的感受。

唤 醒

一项对浪漫之爱的经典分析认为，激情洋溢的吸引力根源于两个因素：（1）生理唤醒，如心跳加快，并伴随（2）相信另一个人是引起你唤醒的原因（Berscheid & Walster，1974）。根据这一双因素观点，当唤醒的情感是由于出现了另外一个有吸引力的人时，浪漫的爱情就会产生，或者至少得以增强。

如果魅力之人的确是我们兴奋的原因，他/她对我们的浪漫吸引就是适宜的。但双因素的观点还有另一种有趣的可能性，我们偶尔也会犯错或作出**错误归因**（misattribution），即我们对情感的解释和感受到别人对我们的吸引力，都可能被夸大或者错位。典型的例子就是**兴奋转移**（excitation transfer）过程（Zillmann，1984），即由一个事件引起的唤醒与另一个事件引发的附加唤醒结合在一起，个体却忽视了第一个事件。个体以为自己的情感仅仅是由第二个事件所引起，第二个事件看起来比实际情形更加重要。

设想这样一种情境：你正在温哥华的一个公园里游玩，你准备通过一座由木板铺成的狭长吊索桥，桥下是深达几十米的陡峭峡谷。木桥的绳索栏杆很低，只能够到你的腰部，你走在上面时桥还会上下左右晃动。远处是从岩石丛中穿过的小溪，当你通过小桥时，你（和大多数人一样）会情不自禁地感到紧张和兴奋（或许还有表露在外的恐惧）。但在这座不安全的小桥中央，你会遇见一位有吸引力的异性，此人会邀请你回答一些问题。你会看到一张图片并要据此编出一个故事，随后这位面谈者会热情地感谢你，并提出如果你有任何问题都可以致电问询。这位在桥上邂逅的人对你的吸引力如何？

这正是达顿和阿伦（Dutton & Aron，1974）在其著名的实验中所问的问题，他们派出美丽的女性去会见只身一人的年轻男性（年龄在19～35岁之间），会见的情境有两种，其一是在可怕的吊索桥中央，其二是在公园里另一处又宽又稳、只比地面高出几米的桥中央。研究者对男性被试所编故事的性想象力进行了评分，达顿和阿伦发现，位于摇晃的吊索桥上的男性的性想象力要强于另一座桥上的男性。此外，这些男性后来更有可能往女助手的家里打电话。女助手对于他们更有吸引力，由危险的桥梁所引起的唤醒（或者恐惧）显然会激起他们对女助手的兴趣。在不太令人紧张的地点碰到同一位女助手的男性却觉得她的吸引力比较弱。在危险的桥梁上，

恐惧显然增强了吸引力。

是这样吗？摇晃的桥所引起的紧张兴奋真的会被误认为，或者至少部分地以为是陌生人所具有的浪漫吸引力？请试试以下的实验程序：假设你是位年轻的男子，在某个地方跑完2分钟或者15秒，结果你的脉搏会加快、呼吸变得急促，或者你只比平时稍微多一点唤醒。带着这两种高低不同的唤醒，你进入另一个房间，观看一个你以为马上就能见到的年轻女子的录像。你和其他的男性看到的都是同一个女子，但由于化妆的作用，该女子要么看起来非常有吸引力，要么一点也没有吸引力。你对她会有怎样的想法呢？真实研究中的被试报告他们的反应时，结果很明显，高唤醒加强了他们对该女子的反应强度（White et al.，1981）。有吸引力版本的女子比无吸引力版本的女子总是受到偏爱。但从表8.2我们可以看出，男性在唤醒时，更加喜欢有吸引力的女子，更不喜欢无吸引力的女子。高唤醒放大了男性的反应，所以当男性在脉搏加快时遇到有吸引力的女子，就会*真的*以为她性感。

而且，唤醒对吸引力的影响并不依赖于唤醒类型。在另一项研究中（White et al.，1981），男性被试要听以下三段录音中的一段：

- *负性的唤醒*：描述罪犯当着被害人家属的面，将一位传教士残忍地杀害并肢解。
- *正性的唤醒*：史蒂夫·马丁的喜剧集《狂野男子》中的片段。
- *中性*：对青蛙循环系统的枯燥解说。

然后，跟刚才的实验程序一样，男性被试要观看有吸引力或无吸引力的女子录像，并给出对她的印象。唤醒再一次增强了吸引力，而与唤醒的类型毫无瓜葛。当男性体验到强烈的感情时——无论是对有趣内容的哈哈大笑，还是对血腥内容的讨厌恶心——与听到枯燥的生物学磁带相比，他们认为迷人的女子更有吸引力，而无吸引力的女子则更没有吸引力。

表8.2 唤醒和吸引力

男性的唤醒	女性的吸引力	
	高	低
低	26.1	15.1
高	32.4	9.4

得分越高，男性判断女性合意的程度就越高。长相上有吸引力的女性比没有吸引力的女性的合意得分更高，但更快的心跳（唤醒）增强了这一效果，使得有吸引力的女性看起来更加迷人，而没有吸引力的女性则显得更不合意。

资料来源：White，Fishbein，& Rutstein，1981.

总而言之，这些研究表明肾上腺素增强了人们的爱情体验。不同类型的高唤醒，包括简单的体力活动和恐惧、厌恶、快乐等情绪状态，似乎都可以提高我们对合意伴侣所感受到的浪漫吸引力。因为错误归因而对激活源产生的真正误解，并不是这些效应产生的必需条件，因为即使唤醒的来源明确无误，唤醒还是能增加吸引力（Foster et al.，1998）；也就是说，即使站在吊索桥上的男子能清醒地意识到使他们胆怯的是桥，这种恐惧情绪的激活也能增加所遇女子对他们的吸引力。另一方面，当我们并不知道为什么紧张时，唤醒也会强烈地影响到吸引力（Foster et al.，1998）。如果我们因为自己并未注意到的某个原因被唤醒，并把我们的兴奋错误归因为合意的伴侣所引起，伴侣对我们就可能非常具有吸引力。

所以，由毫无关联的来源所引起的激活可以加强我们的情绪反应，这一点毋庸置疑。请思考一下它对于我们生活的意义：你是否曾经与爱人大声争吵，而几分钟之后“亲吻、和解”会显得格外亲密？或许你的愤怒增加了随后的激情？这是否就是“恋爱中”的感觉？

在某种程度上而言，的确是这样。测量浪漫爱情的激情成分的实用工具是爱之激情量表（Passionate Love Scale）。表 8.3 是此量表的精简版；你可以看出，该量表测量了对所爱之人的着迷、痴恋、渴望和感情的强烈程度。陷入浪漫爱情的程度越深，个体在爱之激情量表上的得分就越高，在伴侣双方订婚或同居时分数会趋于平缓（Hatfield & Sprecher，1986）。（注意，我们前面曾提到，美国的情侣是在他们的激情高峰时作出结婚或同居决定的。）从爱之激情量表中表现出的浪漫爱情是一种需要和欲望——当反过来被人爱上时感到狂喜，当被人拒绝时则会极度痛苦——这些清晰的反应在被唤醒时比平静放松时更加强烈。

所以，浪漫爱情的一个方面就是高度唤醒的兴奋和欢欣，各种能使我们兴奋的事件都可以增加我们对伴侣的爱恋。然而浪漫不仅仅是激情，还包含我们的思维。

思　维

浪漫爱情的双因素理论强调我们的思维和信念在解释唤醒时所起的作用。我们的判断也会以其他方式和浪漫发生关联，比如爱人对彼此的看法显然不同于对朋友的看法。这些区别在齐克·鲁宾（Zick Rubin）于 1973 年编制的爱情量表（Love Scale）和喜欢量表（Liking Scale）中显而易见。在哈特菲尔德和斯普雷彻（Hatfield & Sprecher，1986）编制爱之激情量表的数年前，鲁宾就制作了反映广泛人际态度的数十条陈述，并要求人们用这些句子来描述自己的爱人和朋友。爱情量表上描述浪漫爱情的项目，可以部分地表明爱侣们的所思所想。

爱情量表上的内容之一是亲密，这一点和爱情三角理论定义的一样。浪漫爱情的

表8.3 精简的爱之激情量表

本问卷要求你描述在充满激情的爱情中的感受。表达这种情感的常用词语有：充满激情的爱、迷恋、相思病或者着魔的爱。现在就请你想象一位你爱得最有激情的人（请在空格填上爱侣的名字）。如果你现在没有谈恋爱，请考虑你过去曾狂热地爱恋过的人。如果你从来没有谈过恋爱，请考虑你以类似方式关爱过的一个人。在完成问卷的时候要一直想着这个人（如果你是异性恋，你选择的人就应该是异性，如果你是同性恋则应为同性）。请告诉我们在你的情感最强烈时的感受。

请用以下评分标准回答每一项：

1	2	3	4	5	6	7	8	9
完全不对				比较正确				完全正确

1. 如果_____离开我，我会感到深深的绝望。
2. 有时我会感到无法控制自己的思想，脑袋里全是_____的影子。
3. 当我做了能令_____高兴的事情时，我自己也很快乐。
4. 同任何人比起来，我都更愿意与_____在一起。
5. 如果我想到_____爱上别人，就会很嫉妒。
6. 我渴望知道_____的一切。
7. 我在肉体上、情感上和精神上都需要_____ 。
8. 我对来自_____的情爱的渴望没有止境。
9. 对我来说，_____是最完美的恋人。
10. 当_____爱抚我时，我的身体会起反应。
11. _____ 似乎一直在我心里。
12. 我希望_____了解我，知道我的想法、恐惧和希望。
13. 我急于找到_____喜欢我的信号。
14. 我被_____强烈地吸引。
15. 我与_____的关系不顺利时，我会变得非常郁闷。

量表得分高表明有着更强烈的激情之爱。在所有15个项目中，男性和女性在每个项目的平均分（将所有得分加起来再除以15）都是7.15。

资料来源：Hatfield & Sprecher，1986.

特征是开放、沟通和信任（见表8.4的第一项）。第二个内容是对依赖的需要（见表8.4的第二项）。依赖项目描述的是热切地渴望与伴侣发生接触，这点与我们讨论过的激情有着很大的共同性。不过爱情量表的最后一项内容描述的情感却是三角理论所未提及的：关爱。浪漫的爱人关心伴侣的福利和幸福（见第三项）。他们愿意照顾好自己的伴侣，让他们幸福。

因而，如同其他理论归纳出的爱情特征一样（如Fehr，2006），爱情量表把浪漫的爱情描绘成一种多层面的体验，既有付出（即关爱）也有索取（即依赖）。如果你

爱上某个人，这可能有自私的成分——你爱恋伴侣是因为对方让你感觉到有可爱之处——也有慷慨的成分；你真的关心你的伴侣，会努力满足并保护他/她。（事实上，对我们所爱之人富有同情心的关怀已经越来越多地引起了人际关系研究者的注意。见专栏8.2。）此外，这些不同的情绪都有着相对的强度和紧迫性：你会为情侣做任何事情，如果没有对方你会很痛苦。

把这些想法和情感与对朋友的想法和情感进行比较。如同你在表8.4所看到的，喜欢量表看上去平和得多。人们会因为朋友好、适应能力强、可爱而喜欢他们。但人们爱恋自己的爱人，是因为需要他们，并且愿意为对方做任何事情。浪漫爱情的思维里有一种热切之情，这是仅仅喜欢别人所缺乏的。

人们对伴侣作出的特殊判断也很重要。正如我们在第4章所看到的，人们往往对伴侣有着乐观美好的看法，爱得最深时对爱人的理想化和赞美也达到了巅峰。事实上，一旦产生了浪漫的爱情，人们会开始忽略有关未来伴侣的不好信息，或者重新解释这些信息。假设你是位男大学生，要去扮演饭店的经理，评价一位女子向你宣传的广告（Goodwin et al.，2002）。你会看到该女子的演讲录像，其表现可能连贯而睿智，也可能笨拙而无能。你能分辨这两份宣传工作称职与否吗？当然可以。但如果你知道自己将在周五和该女子约会，结果又会怎样？可能发生的浪漫爱情是否会影响你的判断？你或许认为不会，但当男性被试真正参与这样的实验程序时，浪漫起了很大的影响作用，如图8.1所示。即将到来的约会显然会严重影响男性被试的判断，如同施加了魔法，把对方极其糟糕的工作评价为很高质量的成就。当浪漫因素可能起作用时，工作优劣的任何区别就会完全消失。

这一研究和其他研究的结果（如Gold et al.，1984）都表明，的的确确，“爱情是盲目的”：人们会低估或忽视爱侣的缺点。他们将爱侣的形象理想化，这与他们面对的具体事实有着重大差别。事实上，爱情和友谊的主要差别在于我们的想象——爱侣是迷人、神秘而且有吸引力的，而朋友则不是这样（Aron et al.，2008）。

表8.4 鲁宾（Rubin，1973）的爱情和喜欢量表：示例项目

鲁宾爱情量表
1. 我信赖自己的伴侣，几乎可以向他/她倾诉任何事情。
2. 如果再也不能和伴侣在一起，我会很痛苦。
3. 我几乎可以为伴侣做任何事情。
鲁宾喜欢量表
1. 我的伙伴是我认识的最讨人喜欢的人之一。
2. 我的伙伴是我想成为的那种人。
3. 我认为我的伙伴适应能力非常好。

专栏8.2

一种你不想经历的爱——单恋

你是否曾经爱过并不爱你的人？或许爱过。根据不同的样本，有80%（Aron et al.，1998）到90%（Baumeister et al.，1993）的年轻人报告他们曾经经历过单恋：浪漫地、充满激情地被某个人所吸引，但对方并不爱自己。单恋是一种很普遍的爱情体验，个体在青少年晚期，即16~20岁之间似乎最为多见（Hill et al.，1997）。不过，并不是每个人都会经历单恋；男性比女性更多地发生单恋（Hill et al.，1997），痴迷型依恋风格的人比安全型或回避型风格的人更可能发生单恋（Aron et al.，1998）。

为什么我们会经历这样的爱情？可能有几个原因。首先，想要成为对方恋人的人总是被不太愿意的对象强烈吸引，他们想当然地认为与对方的爱情关系值得努力和等待。其次，他们过于乐观地高估了对方喜欢自己的程度（Aron et al.，1998）。第三，可能也是最重要的一点，单恋虽然很痛苦，但仍有奖赏价值。想要成为对方恋人的人体验到的感受除了沮丧之外，还有身陷情爱而实实在在体验到的激动、得意和兴奋（Baumeister et al.，1993）。

成为别人单恋的对象实际上感觉更糟糕。确实，有人追求让我们感觉很好，但有人单恋我们时，我们常常会发现追求者的坚持不懈具有冒犯性、惹人讨厌，而且拒绝热心的追求者通常会让我们感到内疚。被单恋的对方一般都是好人，"心存善意，却发现自己陷入了另一个人的情感漩涡中，并经常因此而深受其苦"（Baumeister & Wotman，1992，p. 203）。当我们陷入了单相思，渐渐认识到情感所寄托的对象不会成为自己稳定的伴侣时，尽管会感到苦恼，但却会使我们单恋的对方更为难堪。

浪漫的爱情还能让我们更轻易地把那些对当前伴侣具有挑战性、对我们有一定诱惑力的替代伴侣抛在脑后。请看另一个耐人寻味的实验程序：设想你要翻看一些有吸引力的异性照片，挑出最好看的一张，并写下短评：（1）为什么此人有吸引力，（2）与此人完美的第一次会面会是怎样的情形。显而易见，研究者（Gonzaga et al.，2008）要让你思索能替代你当前浪漫伴侣的迷人候选人。但更复杂的情形是；在你写下对伴侣的爱恋、对伴侣的性欲望或（在比较条件下）你当前的想法时，研究者现在要求你把替代伴侣的幻想置诸脑后，并不再去想替代伴侣，你能做到吗？如果

你在心里默诵你对伴侣的爱，你就能做到。与上述的两种条件相比，当被试想象对伴侣的爱恋时，就能更好地从替代伴侣那里转移注意力（并且对替代伴侣的容貌的记忆效果更差）。很明显，爱情能帮助我们把注意力集中在自己爱恋的伴侣身上，从而排斥其他人。时刻牢记我们与伴侣的浪漫爱情，甚至能让我们在一开始就不太可能注意其他有吸引力的人（Rouby & Maner，2008）。

最后，当我们堕入爱河时，甚至我们对自己的看法都会发生改变。阿瑟·阿伦和伊莱恩·阿伦（Arthur & Elaine Aron）夫妻俩都是社会心理学家，他们提出的**自我延伸模型**（self-expansion model）认为，随着伴侣给我们带来了新的体验和新的社会角色，爱情会使我们的自我概念得到扩展和变化，我们会渐渐了解我们以前所不认识的自己（Aron & Aron，2006）。的确，一项对恋爱的年轻人跟踪10周的研究发现，他们的自我概念变得更加多样化，自尊也得到提升，这就是为什么堕入爱河让人如此快乐的两个原因（Aron et al.，1995）。

所有这些都是很有说服力的内容。浪漫且充满激情的爱情所具有的唤醒和认知特征包含了波涛汹涌的感情、想象力和理想化，有时还会出现痴迷的情形（Aron et al.，2008）。正是这种复杂、狂热的状态的出现，才使得大多数北美人开始考虑结婚的问题。然而，浪漫的激情或许并不是他们在随后的岁月里能维持婚姻的原因。爱情关系的持久可能更多地与相伴之爱有关。

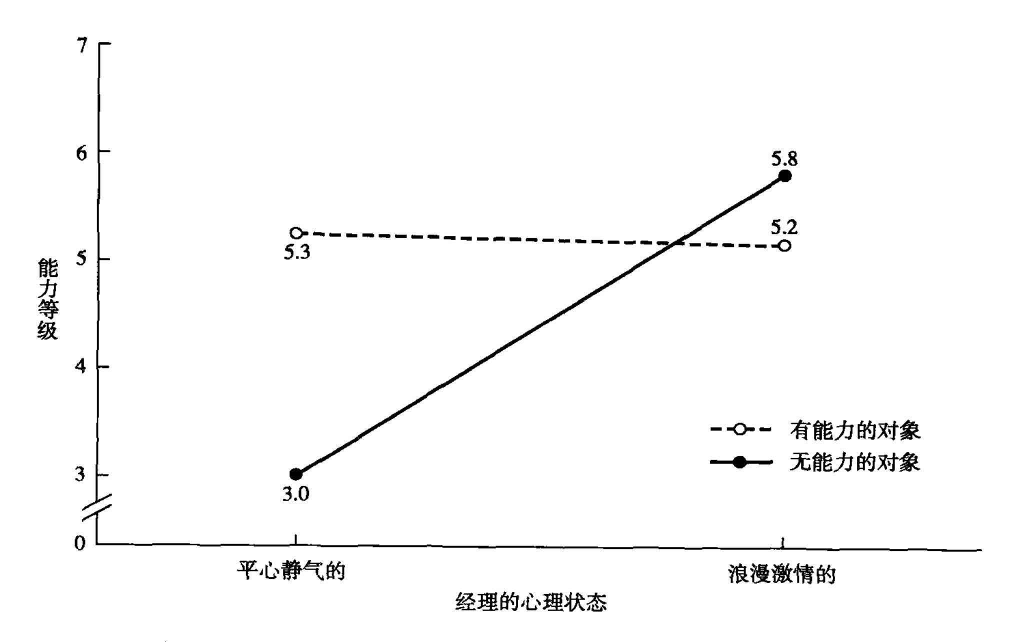


图8.1 爱情是盲目的

当男性期望要与一位女性约会时，会认为她糟糕的工作比实际情况要好得多。

资料来源：Goodwin et al.，2002.

相伴之爱

相伴之爱并不依赖于激情，所以它比浪漫之爱更为稳定。三角理论认为相伴之爱是亲密和忠诚的结合，但我们可以更充分地把它描绘成“对可爱伴侣的舒心的、温情的、信任的爱恋，它以深厚的友谊为基础，包含相伴相随、共同的爱好活动、互相关注和一起欢笑”（Grote & Frieze，1994，p. 275）。它的表现形式是丰富、忠诚的友谊，而对方就是与我们的生活相互交织的人（Walster & Walster，1978）。

相伴之爱看上去令人愉悦，但与浪漫激情的狂喜相比，是否显得有点平淡乏味？可能是这样，但你或许会习惯于这种爱。当问及数以百计的结婚至少15年以上的夫妻，为什么他们的婚姻能持续时，他们并没有像浪漫的爱人所认为的那样，会为配偶做任何事情或者失去对方会很痛苦（Lauer & Lauer，1985）。恰恰相反，男女双方提到的两个最多的理由是（1）“配偶是我最好的朋友”，（2）“我很喜欢配偶这个人”。持久、满意的婚姻似乎包括了很多成分的相伴之爱。

测量相伴之爱的实用工具是基于友谊的爱情量表（Friendship-Based Love Scale，Nancy Grote & Irene Frieze，1994）。正如表8.5所示，该量表描述的情感与爱之激情量表存在很大的差异；友谊和交情在基于友谊的爱情量表上比爱之激情量表更为明显。

当然，在浪漫爱情的背景下也能产生深厚的友谊。有一项研究发现，44%的年轻人在婚前表示，浪漫的情侣也是他们最亲近的朋友（Hendrick & Hendrick，1993）。不过，当友谊也成为浪漫爱情的一部分时，友谊就会和性唤醒及激情相结合（有时混

表8.5 基于友谊的爱情量表

请回想你目前最亲近的爱情关系，并用以下等级来评价每一项与你相符或不符的程度：

1	2	3	4	5
强烈反对				强烈同意

1. 我认为我们的爱情建立在深厚而又持久的友谊基础之上。
2. 通过享受共同的活动和互相关注，我能表达出对伴侣的爱恋。
3. 我对伴侣的爱恋包含了坚实、深厚的感情。
4. 我们爱情的一个重要部分就是我们能一起欢笑。
5. 伴侣是我认识的最可爱的人之一。
6. 与伴侣共同的友情是我对他/她爱恋的重要部分。

已婚男性的平均得分是25.2，而已婚女性的平均得分是26.4。个体在此量表上的得分与爱情关系的满意度和持续时间的相关要远高于爱之激情量表的得分。

资料来源：Grote & Frieze，1994.

专栏8.3

关爱他人：同情之爱

爱情三角理论（Sternberg，1987）并不认为对伴侣周到体贴的关爱也是构成爱情的特定成分，但关爱却有可能是爱情中的成分。爱情量表（Rubin，1973）表明人们会把关爱视为爱情中有意义的方面，最近很多研究证实了这一结果。研究者发现爱人常会感受到同情之爱（compassionate love），使得他们对自己伴侣的幸福进行利他主义的关心和关注（Mikulincer & Shaver，2005）。（在我们进一步探讨之前，先花点时间来考察“同情的”爱情这个说法。同情之爱听起来好象结合了浪漫、充满激情的爱情［显然包含了激情］和相伴之爱［当然与陪伴有关］；但它与这两者都不同。同情包含了帮助他人的仁慈愿望。）

具有同情之爱的人认为，当他们看到其他人悲伤时，他们感到有义务伸出援助之手。他们很容易感受到他们的爱侣所经历的痛苦或快乐，宁愿自己受苦，也不让自己亲近的人受到伤害（Sprecher & Fehr，2005）。对他人的关爱、关注和支持是同情之爱的核心特征，富于同情之爱的人比缺乏同意心的人能为伴侣提供更多的支持（Sprecher & Fehr，2005）。在帮助别人的过程中他们也会享受到更多的快乐（Sprecher et al.，2007）。

同情之爱与浪漫之爱、相伴之爱的情感特征有着很高的相关，但仍存在值得注意的差异。男性对女性伴侣的同情之爱能很好地预测女伴可能的满意程度，而女性对男性伴侣的同情之爱则能预测男伴可能的忠诚程度（Sprecher & Fehr，2008）。所以，除了激情和友谊之外，对伴侣富有同情心的关爱或许也是最美妙的爱情体验的另一个重要成分。

淆在一起）。在相伴之爱中更容易觉察友谊的重要性，此时亲密伴随忠诚一起出现。而在浪漫爱情中较不容易觉察友谊，此时亲密是和激情同时出现的。

相伴之爱还与浪漫之爱具有不同的生理基础。促进人放松并减少压力的神经肽催产素好象与相伴之爱有关（Hazan et al.，2006）。处在分娩和哺乳期的妈妈会分泌催产素（事实上，催产素的合成制剂（pitocin）常用来诱导分娩），年轻妈妈血液中催产素含量越多，就越会搂抱婴儿、与婴儿喃喃细语、照看婴儿并微笑（Feldman et al.，2007）。对于成人，爱人的触碰会刺激催产素的释放，尤其在性高潮时会释放大量的催产素；催产素可能正是夫妻在做爱之后会感到放松和嗜睡的原因之一（Floyd，

2006）。实验研究中，被试在闻到催产素喷剂后会变得对陌生人更加信任（Kosfeld et al.，2005）。这些现象表明催产素能产生令人安宁的宽慰作用，还能使有血缘关系的人之间彼此更加依恋（Floyd，2006）。简而言之，催产素的释放或许是相伴之爱产生的生物基础。

不过，即便多巴胺是浪漫爱情的重要参与者，催产素是相伴之爱的核心成分，这两种化学物质在人的身体内总有一定的含量，所以很少能遇上纯粹的浪漫之爱和相伴之爱，即只出现一种而缺乏另一种的爱情。相伴的爱人可以，也的确能体验到激情；同样浪漫的爱人可以，也的确能体验到忠诚。当我们真正经历爱情时，浪漫之爱和相伴之爱这两种爱情的区分要远比我们这里所讨论的模糊得多（Fehr，2006）。尽管如此，只要我们愿意容许一些模棱两可，就可以得出结论，美国人的爱情关系中存在两种最常见的类型：一种爱情充满激情，最终会使人们彼此成双配对，另一种爱情充满友谊，是爱情关系历久不衰的基础。久而久之，在持续的爱情关系中相伴之爱一般要强于浪漫、充满激情的爱情，它也与人们对爱情的满足有更高的相关（Fehr，2001）。在本章最后我们还会谈到这一点。

爱恋风格

另一套区分不同类型的爱情体验的体系是由社会学家约翰·艾伦·李（John Alan Lee，1988）提出的，他采用希腊和拉丁词语来描述六种爱情风格，它们的差别表现在爱恋情感的强烈程度、对爱人的忠诚程度、期待的爱人特征以及得到对方回报的爱情期望（见表 8.6）。第一种风格是**情欲之爱**（eros），与人的色欲有关。情欲之爱有着强烈的肉欲色彩，这种风格的情人可能会严重受到外表长相的影响，相信一见钟情。

表 8.6　爱恋风格

情欲之爱	爱侣四处寻找外表长相适宜的人，并急于建立深厚的关系。
游戏之爱	爱侣视爱情为游戏，玩弄别人的感情。
友谊之爱	爱侣偏好缓慢建立的依恋，然后产生持久的忠诚。
狂热之爱	爱侣难以满足并且对伴侣有强烈的占有欲，感觉爱情“失控”。
利他之爱	爱侣具有利他精神，爱恋却不指望任何回报。
现实之爱	爱侣会寻找适合的关键指标：工作、年龄、宗教等。

资料来源：Based on Lee，1977，1988. Reprinted from Brehm & Kassin，1990.

第二种风格是**游戏之爱**（ludus），视爱情为没有约束的游戏。这类爱人常常反复无常，（试图）同时拥有几个伴侣。相形之下，第三种风格**友谊之爱**（storge），引导人们不再重视强烈的情感，而去寻求真正的友谊，逐渐发展为真实的忠诚。

第四种风格**狂热之爱**（mania）难以满足、占有欲强，充斥着生动的幻想和沉迷。第五种风格**利他之爱**（agape）无偿付出、利他、无私，把爱情视为一种职责。最后一种风格**现实之爱**（pragma）客观而务实，使人冷静地寻找理论上和自己最般配的伴侣。

这些区分有用吗？把这六种爱恋风格视为爱情体验的六个方面更加有意义，而不要把它们看成另外的爱情类型。它们会发生交叉重叠，与斯腾伯格的三角理论所确定的爱情类型有着各自不同的关联（Woll，1989）。例如，浪漫的爱情看来就与情欲之爱和利他之爱有着正面的关系（记住，这里爱情就是给予和索取的过程），而与游戏之爱有着负面的关系（这意味着爱情是严肃的事情）（Levy & Davis，1988）。苏珊和克莱德·亨德里克（Susan & Clyde Hendrick）夫妻编制了爱情态度量表（Love Attitudes Scale）来测量人们对这六种爱恋风格的认可程度，结果发现男性在游戏之爱上的得分高于女性，而女性在友谊之爱和现实之爱上的得分高于男性（Hendrick & Hendrick，2003）。其他研究者发现人们存在一种倾向性，即对爱情持有相似态度的人更容易成双配对（Morrow，Clark，& Brock，1995）。一般而言，爱情风格提醒我们，要注意有时容易被忽略的、影响爱情的重要的因素（如实用性）。另外，区分这些爱情风格可以让研究者更精细地分析人们各种各样的爱情体验。

爱情的个体差异

显然，当人们说“我爱你”时，会感受到各种不同的情感。而且更复杂的是，某些人更有可能体验到某种类型的爱情。在这一部分，我们将探讨和爱情有关的较为持久的个体差异。我们先从显然是最有影响力的特征开始：依恋类型。人们对爱情关系能够做出一种适应性行为，这种适应既来自于亲密的伙伴关系，随后又影响亲密的伙伴关系。

依恋类型

到目前为止，我们在每一章都提到了依恋类型，本章也不例外。依恋的两个维度：忧虑被弃和回避亲密非常重要，因为它们与爱情的所有成分都有关系：亲密、

激情、忠诚和关爱。

- *亲密*。安全依恋类型的人一般很重视其他人，认为别人值得信任、可以依赖和心地善良（Luke et al.，2004），他们往往对自己的伴侣很坦诚，心情愉快地进行大量的自我表露（Keelan et al.，1998）。而那些不安全型的人则对他人持有戒心。具体来说，高回避的人一般会怀疑他人，认为别人不诚实、靠不住（Collins & Allard，2001）。因此他们往往沉默寡言，很少对伴侣诉说自己的情感和愿望（Feeney et al.，2000）。总的来说，安全型的人与不安全型的人相比，与伴侣的关系更加亲密（Mikulincer & Shaver，2007）。
- *激情*。痴迷型的人的生活存在很多戏剧性场景，但大部分并不轻松愉快。忧虑被人抛弃常常使他们紧张不安，他们在亲密交往时体验到的总是提心吊胆的忧虑而不是幸福快乐（Davis et al.，2004）。回避亲密的人则更为疏远冷漠，他们的激情（尽管少的可怜）更加不带有个人色彩。所以，只有安全型依恋类型的人才能体验到最美妙、满足的性生活，对于这一点你或许不会感到奇怪。安全型的人性生活的次数更多，有着更多的唤醒、更大的愉悦、更多次数的高潮以及更大的满足（Mikulincer & Shaver，2007）。
- *忠诚*。安全型的人比不安全型的人更加忠诚于他们的伴侣关系（Mikulincer & Shaver，2007）。这一点也不奇怪，因为安全型的人比不安全型的人有更多更亲密、更积极、更满意的交往（Kafetsios & Nezlek，2002）。
- *关爱和看护*。最后，当伴侣紧张不安，需要支持时，不安全型的人并不是有效的看护者，与安全型的人相比，他们提供的安慰更少，也不能让伴侣放心（Simpson et al.，2002）。详而言之，当危难中的伴侣请求安慰和支持时，高回避的人的行为更消极，有时还会变得恼怒（Campbell et al.，2001），他们甚至不太可能担任社区公益活动的志愿者（Gillath et al.，2005）。焦虑型的人经常会提供很多帮助，但他们往往是为了一己私利才这么做，希望获得伴侣的赞许。整体来看，最具有利他精神和无私的人一般都是具有安全依恋类型的人（Mikulincer & Shaver，2007）。

因此，安全型依恋和爱情的所有这四种构成成分都有正面的关系，这四种成分看来可以缔造出不同的爱情体验。可以肯定的是，安全型的人比不安全型的人体验到更强烈的浪漫之爱、相伴之爱和同情之爱（Levy & Davis，1988；Mikulincer & Shaver，2005）。

然而更重要的是，所有人一般都有数个不同的伴侣，比如爱人、父母和朋友，这些人在任何时间都是重要的依恋对象（Doherty & Feeney，2004），我们或许在某些关系中相对安全而在另一些关系中则不太安全（Sibley & Overall，2008）。潜藏在人

际关系的总的适应行为（即我们命名的依恋类型）背后的可能是对特定伴侣的几组不同的情感，所以我们依恋的质量在不同的伴侣之间会发生变化（Overall et al.，2003）。比如，有人焦虑地依恋于自己的母亲，但可能会全心全意地信任自己的爱人。所以，依恋在不同的人际关系之间会起变化，这使得爱情关系中的依赖类型十分复杂（Sibley & Overall，2008）。

虽然如此，我们这里描述的总的态度仍然重要。回避亲密和忧虑被弃的变化程度能概括全世界所有人际关系的特征（Schmitt，2008）。它们也清晰地为我们与他人的交往打下了基础。能安全地依恋于母亲的蹒跚学步的孩童，也往往在小学能与其他小朋友和睦相处，然后在中学能拥有亲密的友谊——再后，作为这些成功友谊的结果，他们往往会拥有满意的成人爱情（Simpson et al.，2007）。依恋类型强烈、持久的影响表明人们不仅会拥有不同类型的爱情，而且还会拥有不同类型的爱人。

年 龄

另一个可能影响爱情、而自身变化又很缓慢的个体特征就是个体的年龄。正如我们在第2章所指出的，年龄是心理学研究中很难处理的变量，因为它通常容易与经验和历史相混淆。随着人们年龄的增长，他们会拥有（1）延续时间更长的人际关系和（2）总体上数量更多的人际关系。所以如果爱情的确随着年龄发生变化，这可能是年龄造成的差异，也可能是由于人们关系持续的时间长度、以前体验到的浪漫程度，或者是这三者结合所引起。

但是，年龄的影响有一点是清楚的：多数人会变得更成熟。研究者比较了60岁的夫妻和40岁的夫妻，结果发现年老的夫妻有着更多精神上的快乐，但却较少有肉体上的唤醒。他们的情绪不是很强烈，但整体上更为积极，即使在婚姻不是很幸福的时候（Levenson et al.，1994）。使年轻人步入婚姻殿堂的灼热、急迫和强烈的情感随着时间会逐渐变弱，取而代之的是对爱情更为温和、成熟的看法。

性 别

另一个不随时间变化、但可能很重要的个体差异是性别。整体来看，男性和女性在爱情方面的共同点多于不同点（Canary & Emmers-Sommer，1997）。他们都能体验到不同类型的爱情，男女在每种依恋类型上所占的比例也大致相同（Feeney & Noller，1990）。男性一般比女性更为疏离，但差异相当小（Schmitt，2008）。平均而言，女性体验到的情感比男性更强烈、更多变（Brody & Hall，2008）；然而很少有研究发

现在浪漫情感的测量上男女两性存在任何差异，比如爱情量表（Rubin，1973）和爱之激情量表（Hatfield & Sprecher，1986）。很显然，正如我们前面所指出的，认为男性和女性来自不同的星球是十分愚蠢的。

另一方面，男性往往比女性有着更为浪漫的态度体验；他们比女性更可能认为只要爱一个人就已足够，其他的都不重要（Sprecher & Metts，1989）。他们也更可能相信“一见钟情”式的爱情体验，他们往往比女性更快地堕入爱河（Hatfield & Sprecher，1986）。女性在爱情方面比男性更为谨慎；女性对爱恋的对象更为挑剔，更迟缓地感受到激情，她们将爱慕之情限制在适配价值更高的伴侣身上（Kenrick et al.，1990）。男性则往往不会这么严格地区别对待，比如男性一般来讲比女性更能接受随意的性关系（Hendrick et al.，2006）。（需要提醒的是，所有这些行为模式是和演化论的模型一致的，此模型预测女性挑选爱恋对象时应该审慎，因为她们在任何一个子女上的养育投入都比男性大得多［Buss，2008］。恰恰相反，社会文化模型认为女性之所以有着更苛刻的择偶标准，是因为传统上她们的社会地位更低；根据这一观点，女性仔细地选择社会地位高的配偶，是她们取得男性所控制的资源的为数不多的方法之一，所谓“男人征服世界，女人征服男人”［Wood & Eagly，2007］。你认为哪一种解释更有说服力？）

男性似乎还看重激情。男女两性都认同爱情应该温情脉脉、忠贞不渝，但男性比女性还认为爱情应该有着更多的激情（Fehr & Broughton，2001）。的确，在爱情的三个成分中，激情与男性关系的满意程度有着很高的关联，而忠诚则是预测女性满意度的最好成分（Nathan et al.，2002）。根据斯腾伯格（Sternberg，1986）的三角理论，男性所依赖的爱情成分随着时间的推移是最不稳定和可靠的。

爱情很难持续

那么，时间的流逝会怎样影响爱情？爱情能持久吗？这是一个很难给出明确结论的问题，因为前面已经谈到，爱情有着各种不同的类型，爱人也会千差万别。你的爱情体验或许和本书其他的读者并不相同。尽管如此，典型的北美婚姻是这样一种情形：沉浸在浪漫激情的20多岁的青年男女发誓要共度余生，可能还期望他们的激情能一直持续下去。能做到吗？尽管夫妻们有着美好的愿望，人际关系科学所能给出的最好答案是：可能做不到，至少达不到伴侣们所期望的程度。

最基本的事实是，人们在结婚之后浪漫的爱情会减弱（Sprecher &Regan，1998）。随着时间的流逝，人们在浪漫和爱之激情量表上的得分都会下降（Tucker &

Aron，1993），这还是那些努力维持婚姻的夫妻的情形！结婚几年之后，夫妻们就不会再像从前那样真心诚意地声称，彼此愿意为对方做任何事情，或者在互相凝视对方的双眸时，根本不会有陶醉的感觉。图8.2是这一有趣现象的例证，这是在印度进行的一项研究，研究者比较了因爱情而结合的夫妻——正如大多数北美人的婚姻——和由家族包办而结婚的夫妻（Gupta & Singh，1982）。结婚10年之后仍维持婚姻的浪漫夫妻在鲁宾的爱情量表（Rubin，1973）上的得分，要远远低于结婚只有1、2年的浪漫夫妻的得分。（已经离婚和婚龄不到10年的夫妻的数据没有包括在图8.2中。你认为他们的在爱情量表上的得分会是多少?）

而且，有时候夫妻浪漫爱情的减少非常快速。仅仅在结婚2年之后，夫妻彼此平均表达出的情爱就比他们刚结婚时减少了一半（Huston & Chorost，1994）。从全世界范围来看，婚姻之后的第四年是离婚最频繁的时间段（Fisher，1995）。很多夫妻，即使不是大多数，并不能维持双方彼此的迫切期望，而正是这种期望在一开始促使他们步入婚姻。

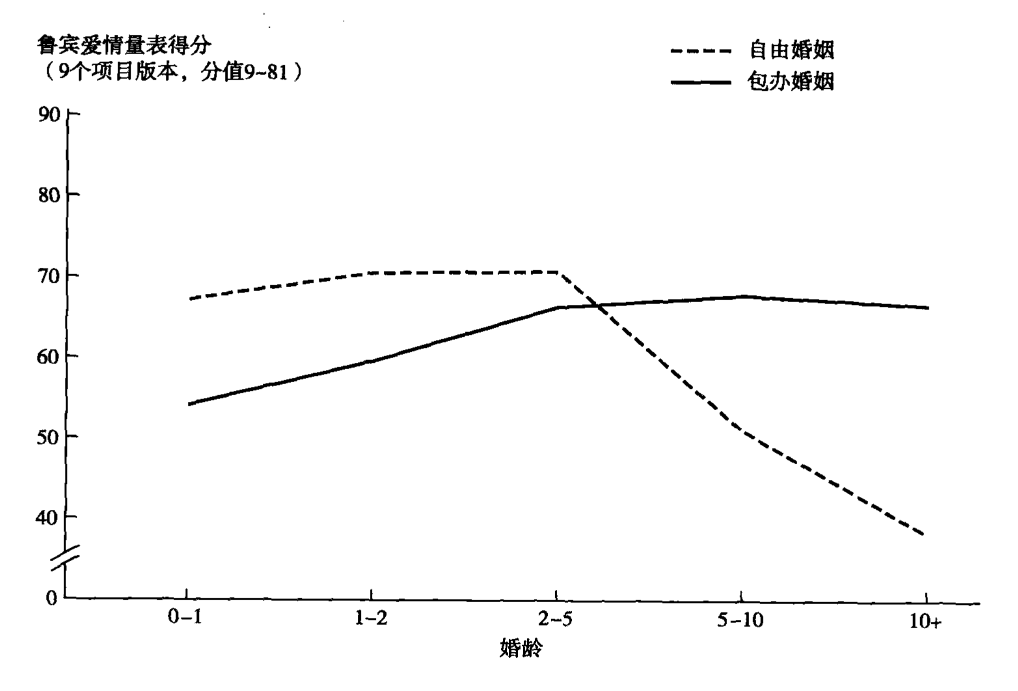


图8.2 人们为爱情而结婚后浪漫爱情随之减弱

印度的一项研究比较了包办婚姻和自由恋爱的婚姻。正如普通的美国人的婚姻一样，因爱情而结婚的夫妻在婚后若干年，浪漫爱情很大程度上减弱了。

浪漫爱情难以持久的原因

事实上，如果我们仔细考虑，就会发现浪漫的爱情之所以会随着时间而减弱有几个原因（Walster & Walster，1978）：首先，**幻想**（fantasy）促进了浪漫。如前所述，爱情在一定程度上是盲目的。洋溢着激情的爱人们往往会将他们的伴侣理想化，缩小或忽略那些使他们止步不前的不利信息。在一项研究中，得知自己与女方几乎没有共同点的男性在真正见到女方之前，是不会被其吸引的。但是，如果他们有一段短暂的交往，该男子就会忽略掉他们之间的不协调，而认为她总有些方面值得期待（Gold et al.，1984）。想象、希望和异想天开的幻想会使与我们差异很大的人看起来有吸引力，至少暂时是这样。当然，问题在于，幻想会随着时间的流逝和经验的积累而逐渐变弱。伴侣之间理想化的赞美能促进浪漫，仅就这一点足以预期：当伴侣双方开始生活在一起、变得越来越现实时，浪漫就会消退。“理想容易黯淡，魔咒会被打破，戏法终将被戳穿……浪漫随着时间推移而逐渐消逝，因为熟悉能使人更现实、毫无保留地审视对方；晌午刺眼的阳光最终驱散了月亮留下的迷人光晕”（Mitchell，2002，p. 94）。

此外，仅仅是**新奇**（novelty）也能为新确立的爱情关系注入兴奋和能量。恋人之间的初吻比之后的成千上万个亲吻更令人激动，而当人们为新的伴侣而精神抖擞、魂牵梦绕时，决不会意识到在30年之后自己的爱人会变得多么熟悉和习以为常。的确，新奇在其他物种中也会引起性唤醒。比如，把两只处在发情期的公鼠和母鼠关在一起，公鼠会多次与母鼠交配直至筋疲力尽；然而，如果用另一只处在受孕期的母鼠代替第一只母鼠，公鼠又会重新焕发兴趣和活力，扑身而上与之交配。这样不断地以新母鼠代替老母鼠，引发出的公鼠射精次数要两三倍于它只与同一个母鼠关在一起的情形（Dewsbury，1981）。研究者把这种新奇对性唤醒的影响称为*柯立芝效应*（Coolidge effect），它的名称来自一个或许是杜撰的老故事。据说，美国总统卡尔文·柯立芝有次携夫人参观一个养鸡场，柯立芝太太注意到一只公鸡接二连三地趴在母鸡身上。夫人甚为这只公鸡的威力折服，她让导游把这只公鸡指给总统看。据说，柯立芝听到这只公鸡持久的性能力之后，想了片刻然后说道，“请转告夫人那可不止是一只母鸡”（Walster & Walster，1978）。

新奇对人有相似的作用吗？或许有。浪漫的夫妻一起参加新奇、兴奋的活动会让他们彼此更加相爱（Strong & Aron，2006）。并且有学者认为浪漫的激情和爱情关系的变化有着直接的联系（Roy Baumeister & Ellen Bratslavsky，1999）。当我们刚堕入爱河时，我们的自我在扩展，事物都是新鲜的，亲密感在不断增加，激情就可能非常高亢。对美国人性行为所做的广泛调查支持了这一观点。调查显示夫妻间性交的平均频率（测量彼此之间激情的指标之一）在婚姻的过程中是持续下降的（Call et

al.，1995）。（在德国也发现了类似的模式［Klusmann，2002］。）这种下降显然混淆了年龄的影响，如图8.3所示。然而，再婚并更换伴侣的人增加了他们性交的频率，至少在一段时间内是这样，所以年龄变老看来并不是激情随着时间而减少的全部原因。可以认为，“浪漫因新奇、神秘和危险而繁盛；却因了解熟识而消亡。持久的浪漫只不过是自相矛盾的说辞”（Mitchell，2002，p.27）。

最后，图8.3也表明，**唤醒**（arousal）随着时间的流逝会逐渐消失。我们都清楚，身体的唤醒——如脉搏加快、呼吸急促——无疑会增强激情（Foster et al.，1998）。但人们不可能永远保持紧张的激动状态！就浪漫的爱情而言，当伴侣变得熟悉时大脑可能根本无法产生足够多的多巴胺，所以即使你的伴侣能一如既往地完美，你也不能同样地被唤醒。无论如何，不管何种原因，爱情的激情成分比亲密和忠诚会更快地发生变化（Acker & Davis，1992），这就意味着浪漫的爱情也会发生改变。

爱情的未来

因为浪漫激情的三个重要影响因素——幻想、新奇和唤醒——一般会随着岁月流逝而减弱，所以浪漫的爱情亦会日渐消退（Walster & Walster，1978）。当然，浪漫在很多爱情关系中并不会完全消失，但它的确一般会降到低于起初夫妻决定结婚时的水平。显然这一点对于许多夫妻而言是个意外，它有助于解释为什么美国人的离婚

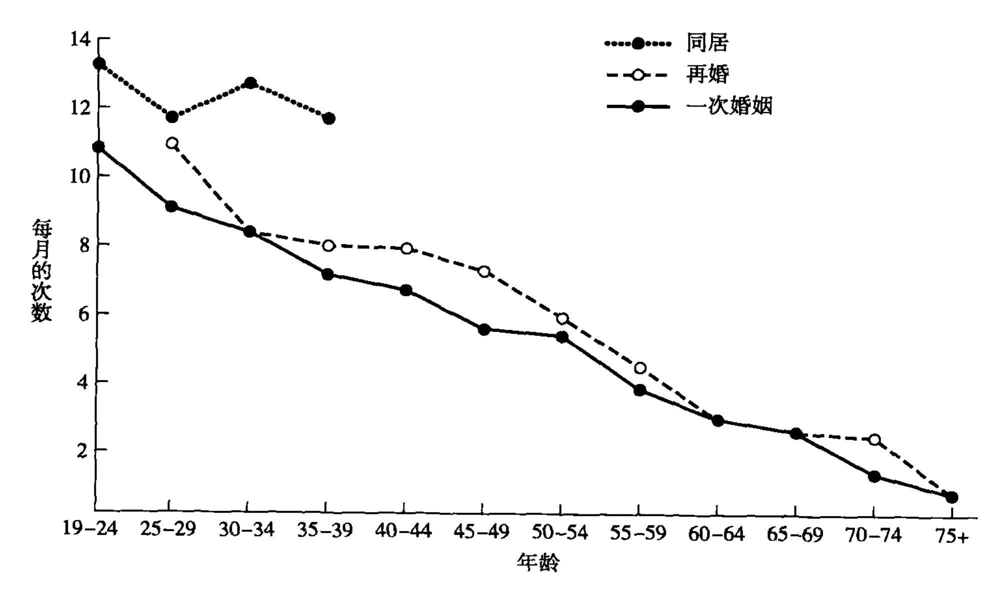


图8.3 随着年龄而变化的性交频率

资料来源：Call，Sprecher，& Schwartz，1995.

率如此之高：普遍的抱怨使爱情的“魔力”消失了（见第13章）。

不过，我们并不希望这一消息让你感到沮丧。相反，我们认为它为人们拥有成功的长期爱情提供了重要的启示。通常，促使人们结婚的爱情和使人们数十年厮守在一起的爱情并不一样。亲密比激情更为稳定。因此，相伴之爱比浪漫之爱更为稳定（Sprecher & Regan，1998）。正如我们前面所谈到的，能长期维持幸福婚姻的人通常会向配偶表达出大量的相伴之爱（Lauer & Lauer，1985）。这样的人也常常活得很快乐：虽然相伴之爱不依赖于激情，身处相伴之爱的人仍会感到非常满足（Hecht et al.，1994）。并且因为亲密和激情存在相关（Whitley，1993），夫妻成为好朋友也有助于维持激情。

所以，你只要投身于同时是好友的爱人。你还可以有目的、创造性地防止可能损害满足感的任何厌倦情绪。当爱情关系变得重复、单调和沉闷时就会止步不前，并非一出现坏事情就会发生厌倦，而是在婚姻生活变得没有情趣、难以让人兴奋或者没有挑战性时才会滋生厌倦（Harasymchuk & Fehr，2007）。厌倦是爱恋和满意的对立面，所以厌倦的出现是非常糟糕的信号（Harasymchuk & Fehr，2008）。如果不再有新奇，就去创造更多的新奇。不要停止寻找新颖、吸引人的共同娱乐的好方法。

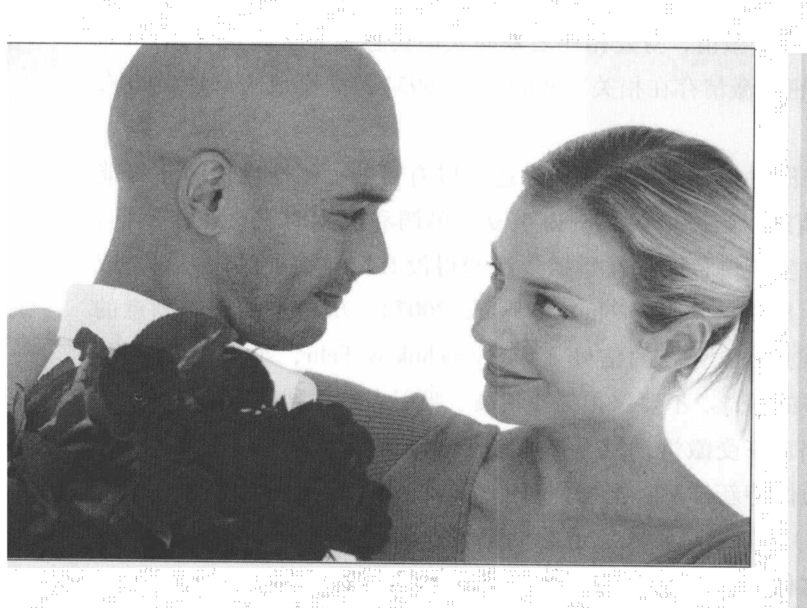
这就是你的爱情策略。享受激情，但不要把它作为维持爱情关系的基础。培养与爱人之间的友谊。努力保持新鲜感；把握住每一个与配偶共同进行新奇探索的机会（Strong & Aron，2006）。如果对爱人急迫的欲望渐渐演变为平静而深厚的情感，不要觉得奇怪或失望。这种幸福的结果可能会让你成为幸运的爱人。

请你思考

在大卫和凯瑟琳相识前，两人都没有谈过恋爱，所以当他们从约会关系逐渐发展成更亲密的恋爱关系时，他们都很兴奋。彼此都是对方的初恋情人，他们发现性事既令人尴尬又异常兴奋。此后的几周，他们沉浸在从未体验过的浪漫情感的兴奋中，所以决定结婚。但大卫很快就被凯瑟琳惹恼，因为她想知道大卫每天的所有活动。大卫在上班时，凯瑟琳每天上午和下午都会打来电话，仅仅是为了“保持联系”。如果大卫中午和客户聚餐或者外出办事，凯瑟琳就会变得烦躁。从凯瑟琳的角度看，她因为大卫明显不愿意向她倾诉心中的想法而感到困扰。大卫则为自己的自我和独立而自豪，并认为没有必要告诉凯瑟琳所有的事情，凯瑟琳持续不断的探查让他开始觉得不胜其烦。

你认为大卫和凯瑟琳的未来会怎样？为什么？

第9章 性爱



我们要向你请教两个问题。第一，如果有个淘气的妖精能毕生为你提供非常强烈的性高潮，但要求你独自一人去体验，并且决不可再与其他任何人发生性关系，你会同意吗？第二，如果你在蜜月期发现自己的新婚爱人偷偷地服用诸如伟哥的春药，以提高他/她对你的性反应，你会感觉受伤吗？

毫无疑问，不同的人对这两个问题的回答不尽相同。那些和亲密伴侣长期没有发生过性关系的人，可能认为强烈的性高潮（即使是独自一人得到的）非常具有诱惑力。但我们相信大多数人都不愿意放弃与爱人发生身体接触的机会。如果不能与所爱的人共同享受性爱，大多数人会感到失望。我们希望爱人认为我们迷人，并且也希望我们迷恋他们。所以，如果我们得知伴侣对我们强烈的性欲望显然（至少部分地）是因为某种春药作用的结果，我们就会受到伤害（Morgentaler，2003）。

正如这些问题提示的，人类的性爱远不止满意的性高潮这么简单。至少有些人认为性行为并不总是意味着亲密的爱情，但大部分人认为亲密的爱情理应包含性行为。亲密的爱情关系往往包含了性的成分，而且我们的性行为和性满足常常取决于爱情关系的性质和健康状态。本章将探讨以下问题：对于在亲密关系之内和之外发生的性行为，我们会持有什么样的态度？男性还是女性更渴望性生活？伴侣之间如何就性事彼此沟通？你将会看到，所有的回答都会强调性爱和亲密关系之间的密切联系。

性态度

对随意性行为的态度

时代在进步，你可能比起祖父辈的人来更能接受婚前性行为[1]。在你的父辈出生时，大多数人并不赞成“在结婚之前”发生性行为，但如今只有不到25%的人认为婚前性行为“总是或几乎总是错误的”（Wells & Twenge，2005）。现在大多数人还能容许发生在婚姻之外的性行为，但这要看具体的环境因素。大部分人一般仍然不赞成彼此不忠诚的人发生性关系（Willetts et al.，2004），那些在“严肃的”而非“随意的”爱情关系中性表现活跃的人们会得到更多的积极评价（Bettor et al.，1995）。因此，我们看来会依据情感标准来判断性行为的正当性（Sprecher et al.，

---

1 我们认识到并非所有的人都会结婚，但“婚前（premarital）性行为”是比“未婚（unmarried）性行为”更常用、更方便的用词。

2006)：只要未婚的伴侣是在忠诚的爱情基础上发生性行为，就可以得到容许。所以虽然我们不能再指望人们像老太太认为的那样“为婚姻而守身如玉”，但亲密关系中的依恋和情感仍然被公认为是性行为最恰当的前提。

男性和女性的性观念是否存在差异？平均来看，的确存在差异：男性在性的价值取向和态度体验上更为宽容（Hendrick et al.，2006），虽然随着时代的进步，这种差异会越来越小，但这种差距的大小取决于所要测量的具体态度。男女两性在性观念上的最大的差异是对待婚前随意性行为的态度（Oliver & Hyde，1993）。男性比女性更可能享受彼此间没有亲密感的性行为，而女性则更愿意性生活成为心理上亲密关系的一部分（Bailey et al.，2000）。稍微小点的差异是，男性在对待婚外性行为的态度上比女性更宽容（Oliver & Hyde，1993），虽然一般而言，大多数美国人强烈反对已婚人士与配偶之外的人发生性关系（Willetts et al.，2004）。

专栏9.1

爱情与性欲

杰克和南希是一对已经恋爱6个月的大学生。他们在一起相处的时间非常多，两人都喜欢玩任天堂Wii游戏机，一起观看电影。杰克和南希彼此对对方都有强烈的性欲望，事实上他们一周有3到4次性行为。如果要你来猜一猜，杰克和南希的爱情关系有多幸福？他们的爱有多深？换一个问题，如果在提问之前告诉你，他们彼此并未有强烈的性欲望，也没有发生过性关系，你的猜测结果是否会不同？

如果你和大多数人一样，你对最后一个问题的回答就应该是肯定的。帕梅拉·里根（Pamela Regan，1998）研究了这个问题并发现，当情侣彼此有着火热的性欲望时，对他们爱情的判断比情侣彼此寡欲少望时要更为爱恋、忠诚、幸福、满意。性欲望的有无显然会影响人们对爱情关系的知觉，但有趣的是，是否真有性行为却无关紧要。无论性欲望是否能得到满足，性欲本身就足以使人们认为爱情正在燃烧。这种联系还表现在另一方面：人们想当然地以为热恋中的情侣也应该彼此有着强烈的性欲望。

里根的研究表明，人们认为性欲和爱情是手牵手地相随同行的。我们希望自己的浪漫伴侣能对我们具有强烈的性欲望，我们也希望能从他们身上感受到性欲（Regan，2004）。这些研究结果也能解释，为什么随着岁月流逝，激情的减少都会令人忧虑：如果爱情和性欲形影相随，伴侣们会将性欲减少视为爱情衰退的信号。

男女在性态度上的差异还体现在其他方面。传统上，人们对女性性经历或性宽容的评价要比男性更为严厉。男性如果有许多性伙伴，会被人称赞为“风流帅哥”，而女性如果有同样数量的性伙伴，则会被人贬斥为“淫荡骚货”。这种不一致就是性的双重标准，它在几年前还非常明显地存在，但今天看来却更为微妙（Crawford & Popp，2003）。举一点来说，男性会喜欢在性事上较开放的恋爱伴侣，但他们却希望自己未来的老婆越贞洁越好（Oliver & Sedikides，1992）。并且，那些在性生活上喜欢乱交的男女都会受到他人负面的评价（Marks & Fraley，2005）。然而男性和女性如果同样身患性传播疾病，人们对女性的评价远比对男性的评价更为苛刻严厉（Smith et al.，2008）。所以，看来人们不会再有强烈的性的双重标准，但个体的性行为仍然会影响人们对他/她性经历的评价。

对同性恋的态度

到目前为止，我们的讨论还集中在人们对异性恋者性行为的态度。然而，人们对同性恋者的态度确凿无疑要更为负面，几乎近一半（49%）的美国人认为成人之间的同性性关系是“道德败坏的”（Saad，2007）。随着时间进步，美国人虽然更能宽容同性恋——目前在美国支持同性恋者权益的活动出现了前所未有的高涨——但同性性行为仍然会引起许多人的蔑视（见表9.1）。

有趣的是，正如图9.1所示，人们对同性恋关系的评价与他们对个体成为男同或女同的原因的理解有密切的关联。当人们认为性取向来源于在出生之前就已经确定了的生物因素时，非常多的人认为同性恋是可以接受的生活方式。另一方面，如果人们认为同性恋是个体通过后天养育而习得的或选择的结果，则会有相当多的人认为同性恋难以忍受。近年来，认为个体的性别身份在出生之时就已确定的人数正逐渐

表9.1 美国人对同性恋者的态度

根据美国盖洛普公司（Gallup）在2007年5月对美国成人样本的一项民意调查，美国人对男同和女同问题的看法如下：

	支持	反对
在工作机会上，男同和女同应该享有和异性恋者平等的权利。	89%	8%
发生在成年人之间，且双方都同意的同性关系应该受到法律保护。	59%	37%
同性性行为是可以容许的另一种生活方式。	57%	39%
同性婚姻应该具有法律上的效力，具有与传统婚姻一样的权益。	46%	53%

注意：反应的总和并不是100%，因为有些人没有发表意见。样本误差的范围可能在±3%之间。

资料来源：Saad，2007.

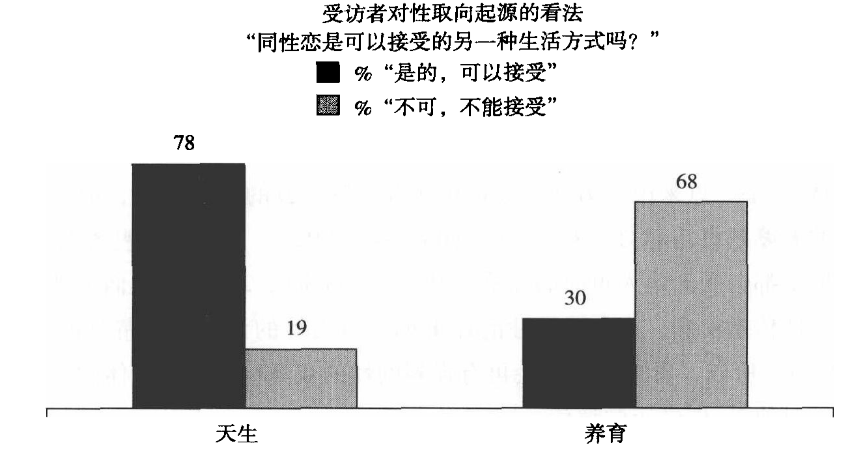


图9.1 个体对同性恋的宽容取决于其对同性恋起源的看法

这是2007年5月在美国进行的盖洛普民意调查（Gallup Poll）的结果。如果人们认为性取向是人类出生就具有的特性，他们就更可能宽容同性恋——认为同性恋是"可以接受的另一种生活方式"。另一方面，如果人们认为同性恋者是因为后天养育才选择成为男同或女同，他们则不会宽容此类行为。

资料来源：Sand，2007.

在增长，这点或许很重要，以致现在有更多的人认为同性恋是天生铸就而非后天人为的（Saad，2007）。

人们对富有争论性的"同性婚姻"这一问题的态度反应，也表现出类似的模式。大部分美国人（53%）反对同性伴侣的正式婚姻，但他们的人数正在减少，支持法律认可同性关系的人数却在增加（Saad，2007）。社会学家也公开发表结论：剥夺男同和女同获得与异性恋夫妻享有的同样法律权益（例如纳税、健康保险、养老金和财产等权利）的做法，没有充足的实证理由（Myers & Scanzoni，2005）。的确，美国心理学会已经做出决议：因为（1）同性关系与异性的伴侣关系运转的方式大抵相同（Balsam et al.，2008）；（2）性取向与个体能否成为富有爱心、善于养育的父母并没有必然关系（Patterson，2006）；（3）婚姻对人们有益（Herek，2006），所以如果拒绝在法律上承认男同和女同的同性恋关系，就是孤陋寡闻、偏颇不公和歧视对待。（这份表明心理学家立场的正式决议是非常有趣的阅读材料［只有4页纸的内容］；在下面的网址可以下载这份材料：http：//www.apa.org/releases/gaymarriage_ reso.pdf。）

所以人们对同性恋的态度正在发生变化，同性恋者的形象可能在缓慢地、持续地变得更为积极。在公众场合，男同和女同比以前任何时候都更多地出现在人们的视线下，人们与男同和女同接触得越多，对他们的情感就会越倾向于赞许（Vonofak-

ou et al., 2007)。

性态度上的文化差异

一般而言，随着时代进步，性态度会变得更加宽容。考虑到你不得不从电子邮件账号中清除掉大量的色情垃圾邮件，你或许会把某些地方，比如美国，看做是性放纵的国度。但这样的想法是错误的。事实上，与其他国家的人所表达的性观念相比，美国人的性态度看来格外保守。丹麦自1989年起就在法律上登记男同和女同的亲密关系为**同性婚姻**（civil union），享有和异性恋婚姻同样的权益；挪威自1993年、瑞典自1995年都承认了同性婚姻（Eskridge & Spedale，2006）。对不同国家性态度调查的结果如表9.2所示，表中的数据表明有多少人认为各种形式的未婚性行为“总是错误的”。虽然不同的文化间存在某些一致的看法——比如所有的国家都倾向于反对婚外性行为——但美国在各方面始终处在最保守的国家之列，这是就美国人对婚前性行为、16岁之前的性行为、婚外性行为和同性性关系的看法而言的。而加拿大在所有这些衡量指标上都比美国人都更为放纵，所以即便是一衣带水的邻邦也不一定有着同样的性态度。对这些性的文化差异有多种可能的解释，包括历史、宗教和政治的影响因素，但有一点是清楚的：时代或许在发生变化，但美国人的性态度仍然相对较为保守。

表9.2 不同国家对待未婚性行为的态度

国别	婚前性行为	16岁前性行为	婚外性行为	同性性关系
澳大利亚	13	61	59	55
加拿大	12	55	68	39
德国	5	34	55	42
英国	12	67	67	58
以色列	19	67	73	57
日本	19	60	58	65
荷兰	7	45	63	19
俄罗斯	13	45	36	57
西班牙	20	59	76	45
瑞典	4	32	68	56
美国	29	71	80	70

注意：表中数字为百分比，代表了受访者中有多大比例的人认为某种类型的性行为总是错误的。

资料来源：Widmer，Treas，& Newcomb，1998.

性行为

询问人们的想法和态度与查明他们实际的行为是截然不同的两回事。研究人的性行为更令人着迷，因为它为理解我们自己提供了背景。不过，请记住，本节中你所读到的内容仅仅是对性行为的宽泛描述，它掩盖了人们实际生活中可能存在的巨大的差异性。并且普通的性行为并不见得就一定比那些不太典型的性行为更健康、更令人满足。我们将会发现，亲密关系中性行为最重要的特点是：性生活为伴侣双方所期待，并且双方都能得到满足。

第一次性行为

如今，几乎所有的人（95%）都在结婚前有过性行为（Finer，2007）。你可能还记得在第1章我们谈到，普通的美国人直到25～30岁时才结婚，但男性和女性第一次性交的平均年龄——即在所有人之中有一半的人开始有性行为，而另一半的人没有性经验的年龄——现在为17岁。到20岁时，只有少数人（15%）还未曾有过性行为（美国国家健康统计中心，National Center for Health Statistics，2007）。

这些现象与我们的祖父辈的经历迥然不同——他们那辈人一般要晚2～3年才开始发生性关系（Wells & Twenge，2005）——我们现在的这种情形利弊参半。一方面，美国青少年比过去更有责任感。大多数青少年在第一次性交时都会采取某种形式的避孕措施，现在青少年的生育率比起15年之前要低得多（Stobbe，2007）。另一方面，美国青少年却不够认真仔细：在美国有超过四分之一的少女感染了性传播疾病！最常见的是人类乳头瘤病毒（human papillomavirus，HPV），这种病毒会引起生殖器尖锐湿疣，有18%的年轻女性感染了这一疾病（Tanner，2008）。

绝大多数青少年第一次发生性行为的伴侣，都与他们有着稳定的、情感上所重视的亲密关系。他们第一次的性伙伴较少（21%）为仅仅相识的人或者是一般的朋友（National Center for Health Statistics，2004）。然而，年轻的女性在发生第一次性行为时一般会有复杂的情感体验。她们中的大多数对性行为有着矛盾的情感，有些女孩甚至反对发生性关系，只有三分之一的女孩真正渴望性行为。年轻的男性通常有不同的看法：只有三分之一的男孩具有矛盾的情感，大多数人渴望发生性行为（National Center for Health Statistics，2004）。

一旦伴侣之间发生性关系，其发生的背景会影响性行为的结果。如果第一次性行为遵循了伴侣明确表达出的爱意和忠诚，则伴侣们常常会把它体验成关系的积极发展，能增加彼此的亲密情感。然而，如果第一次性行为没有这样的表达，性行为的

专栏9.2

别把无知当成福气

在美国未婚青少年的性行为非常普遍，而且性传播疾病也普遍存在。为应对这些不良现象，美国联邦政府每年要花费2亿美元，来资助那些劝止青少年发生性行为的工程（Klein，2006）。这些工程形式多样，但大部分通过鼓励青少年作出保持处子之身的公开承诺来提倡禁欲，从而避免未婚性行为（据说会）带来的有害的心理阴影，以及各种失败率极高的避孕措施。这些工程的用意良好，但效果甚微。仅仅在作出贞洁保证的1年之后，大多数青少年（53%）就拒绝承认曾作出过此类承诺（Rosenbaum，2006）。更糟糕的是，接受过禁欲教育的人根本不可能显著地戒除性行为，反而在他们开始发生性行为时，不太可能采取任何避孕措施（Klein，2006）。而且，禁欲教育的基本依据并不正确：在稳定的亲密关系中发生的性行为（这正是大多数青少年性行为的类型），并不会给人造成有害的心理后果（Else-Quest et al.，2005）。

因此，我们要阐明两个观点。第一，知识就是力量。青少年接受到的信息越正确、充分，他们在性方面就越有责任感、越有良知（Schaalma et al.，2004）。美国青少年的生育率能达到前所未有的低谷，并不是因为他们禁欲的结果，而是因为他们在发生性行为之时比以前任何时候都更多地使用避孕套（美国疾病控制和预防中心，Centers for Disease Control and Prevention，2006）。教育能造福人类；信息误导和无知则会造成伤害。

第二，这里出现了另一个构筑人际关系科学的必要道德前提：如果对人类同伴关系所进行的冷静、细致的研究能发现可靠的知识，促进我们的健康和幸福，我们就应该进行这些研究，即使它们会把我们带入敏感的领域。只要一谈到性行为，有些人就仍然认为无知就是福气，但这种观点是人际关系学家所坚定反对的。

结果通常是使关系发生令人讨厌的变化，导致不确定性和悔恨（Metts，2004）。伴侣之间的相对权力对比似乎也会产生影响，因为如果与比自己大上几岁的人发生第一次性行为，男女双方往往都会体验到更多的悔恨；与年龄差不多的伴侣的第一次性行为相比，这类伴侣的性行为发生得更早、更不可能使用避孕套（Mercer et al.，2006）。除此之外，人们对性经历产生悔恨这一事件在男女之间差别并不大——当性行为方式与他们的道德不一致、醉酒性交或者没有使用避孕套时，男女两性都会感

到深深的懊悔（Oswalt et al.，2005）——但还有一点差异值得注意：男性比女性更可能后悔没有与某个人发生性行为。男性具有更放任的性态度，所以更喜欢后悔没有去追求某个可能的性机会（Roese et al.，2006）。

忠诚关系中的性行为

那么人们发生性行为动机是什么？各种各样的理由实在有几百条。当研究者请得克萨斯大学的学生“列出你能想到的你自己或者你认识的人过去发生性行为的所有理由”时，发现了237条截然不同的理由（Meston & Buss，2007，p.479）。最普遍的积极理由有：“吸引力、感官愉悦、情感、爱恋、浪漫、感情的亲密、性唤醒、取悦他人的愿望、探险、体验、接触、庆祝、好奇和运气”（Meston & Buss，2007，p.498）。不常见的理由则更工于心计、冷漠无情，包括各种愿望，比如伤害伴侣（“伴侣令我很恼火，所以我要和其他人发生性关系”），赢得某些优势（“我想得到提拔”），或者提高个体的社会地位（“我想给我的朋友留下深刻的印象”）。性动机显然非常广泛，从利他的动机到报复的动机，从不带感情色彩的动机到具有亲密情感的动机。

发生性行为的各种理由如此纷繁庞杂，可以将其大体分为四个方面。其一涉及性的情感成分，以性行为作为沟通、传递爱意和忠诚的手段。其二涉及性的肉欲方面，包括从性行为中获得的感官享受和未来伴侣的长相吸引力。其三是更为实用的理由，包括要实现某些长远目标或完成某些具体目的的愿望，从生孩子到使伴侣嫉妒，范围极广。最后是不安的理由，包括提高个体的自尊或防止伴侣移情别恋。男性和女性都会同等地赞成情感的理由，但男性比女性更可能因为肉欲、实用和不安的理由而与人发生性行为（Meston & Buss，2007）。这些差异常常非常细微，但男性所报告的性行为理由仍然比女性更多样化、更实际。显而易见，虽然性行为是表示爱意的行动，但它有时却并不带有浪漫的目的。

人们性行为的次数受到其亲密关系性质（和持续期间）的影响。同居的情侣平均每周会有3次性行为，而已婚的夫妻每周的性行为约为2次（Willetts et al.，2004）。然而，这两种关系下的伴侣性行为的次数都多于那些单身人士（Smith，2006），这可能是因为单身人士不太可能拥有稳定的性伴侣。已婚人士有时或许会羡慕单身人士性放任的生活，但他们性行为的次数通常比单身人士更多。

另一个和性行为频率有关的重要因素是个体的年龄（Call et al.，1995）。请翻到第8章的图8.3：老年人性生活的频次一般远不如年轻人。这可能是受到与老化有关的身体变化的影响（Call et al.，1995）：荷尔蒙水平的减少会降低个体的性欲望，而

身体健康的衰退会侵蚀个体的活力，所以性欲望随着年岁的增加而减弱一点也不奇怪。然而，对于那些长久厮守在一起的夫妻，存在着另一种更微妙的可能性：随着夫妻双方变成熟悉而老套的性伙伴，探索和新奇的兴奋消失殆尽时，从长远来看，伴侣们彼此从对方感受到的激情会最终平静下来（Vohs & Baumeister，2004）。正如我们在第8章所指出的，这或许是浪漫的爱情随着夫妻关系的延续变得越来越不强烈的一个原因，其影响的程度（见图8.3）使我们提出以下告诫：如果你是位年轻人，你的亲密关系能得以维系（至少部分地）是因为极度、火热的性生活，如果你期望自己对伴侣的激情、性欲和需要将来都不会变化，那将是十分愚蠢的。性行为当然会随着年龄发生变化。

最后一个和性行为频率有关的因素是性取向。当他们的亲密关系刚建立时，男同比女同和异性恋者会发生更多的性行为（见图9.2，在下面我们讨论性欲望时，请牢记这一性行为模式）。在一起10年之后，每种类型的情侣性交的频次都会下降，但男同频率下降的最多，他们最终发生性行为的频率还不如异性恋伴侣。另一方面，如果不考虑亲密关系的持续期间，女同性行为发生的次数要少于任何其他关系的伴侣。如果仅仅就女性而论，女性之间的性行为远不及有男人参与时那样频繁。

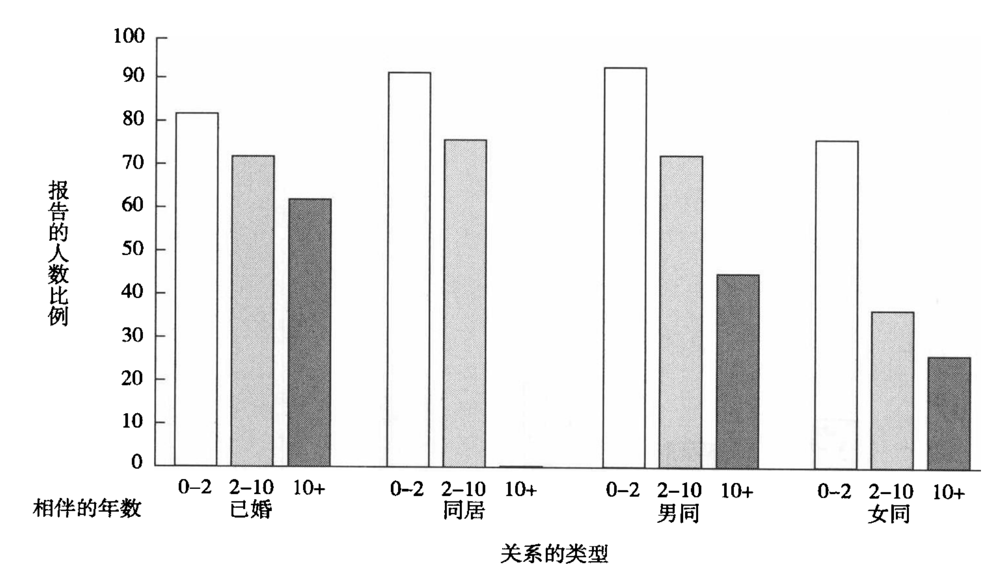


图9.2 根据亲密关系的类型和持续时间而区分的性行为频率差异

纵坐标的数字显示的是，每种伴侣关系中报告每周至少有一次性行为的伴侣所占的比例。图中并未提供同居关系持续超过10年的伴侣的数值，因为这种类型的伴侣人数不足以提供可靠的数据。

资料来源：Blumstein & Schwartz，1983.

不 贞

世界上大多数人都会强烈反对处在忠诚伴侣关系中的人发生**伴侣外性行为**（extradyadic sex），即与自己的伴侣或者配偶之外的人发生性关系（Widmer et al.，1998）。故而，我们或可预计性事上的不贞会比较罕见。真的如此吗？研究者对47项不同的调查进行了总结，一共涉及逾58 000名参与者，大部人居住在美国并且已婚，结果发现21%的女性和32%的男性在性方面至少有一次出轨，不忠于他们的爱情伴侣。大部分丈夫和妻子在结婚后从未与其他的人发生过性行为，但约有五分之一的妻子和三分之一的丈夫有婚外性行为（Tafoya & Spitzberg，2007）。

我们都清楚，男性比女性更有可能会欺骗自己的伴侣。他们对随意性行为的态度更为宽容，为了性的花样翻新他们常常会追求伴侣外性行为（而女性则更可能找寻感情上的联系）（Blow & Hartnett，2005）。这种不同的性行为风格在男同和女同的同性伴侣关系中显而易见，同性恋中男性和女性的不贞行为完全不会受到异性的影响。同性恋男子比同性恋女子和异性恋男子有着更多的伴侣外性行为（Peplau et al.，2004）。

图9.3描绘了在20世纪80年代初在美国进行的一项大型调查结果，收集了已婚夫妻、同居伴侣、男同和女同伴侣的数据（Blumstein & Schwartz，1983），很显然，

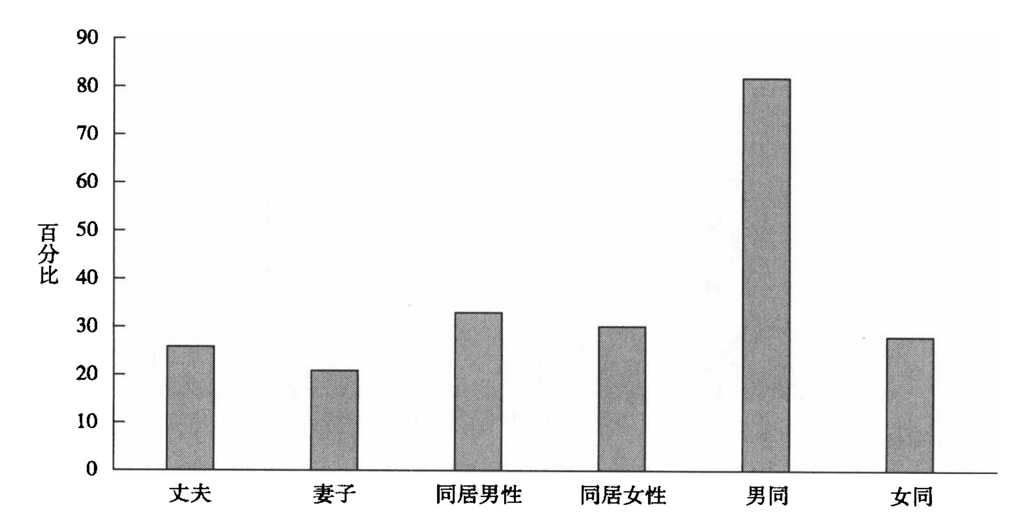


图9.3 自亲密关系建立后个体报告发生伴侣外性行为的人数百分比
同性恋男子显然比其他任何人都有更多的伴侣外性行为，但他们不会“欺骗”自己的伴侣。也请注意，同居的伴侣比已婚的夫妻更可能与他人发生性行为。婚姻比同居有着更彻底的忠诚。

资料来源：Blumstein & Schwartz，1983.

专栏9.3

男性报告的性伴侣人数要多于女性，为什么？

在美国进行的最成功、最全面的性行为调查发现，男女两性在性行为方面存在某种程度的差别。具体来说，美国国家健康统计中心（National Center for Health Statistics，2007）发现，美国中年男性一生平均有7个性伙伴，而女性平均只有4个。男性还报告比女性更经常地发生性行为。为什么这些数字不一致？你可能会想每次某位男子和新的女伴发生性行为时，女伴也一样牵涉其中。那么，为什么还会惯常地发现这种性别差异？

可能有几个原因（Willetts et al.，2004），一个原因就是研究程序的问题。尽管这些调查的取样方法很仔细，但却通常没有包括那些特定女性（妓女）中有代表性的个体，她们会和很多男性发生性行为（如果只是因为她们晚上不在家，而调查通常是在晚上进行的）。当研究者努力把妓女包括进研究的样本时，男性和女性报告的性伙伴的平均数量就非常接近（Brewer et al.，1999）。

男性和女性往往还对“性行为”的理解并不一样。比如，假若异性恋的伴侣只是进行了口交，男方比女方更可能报告他们已经有过性行为（Sanders & Reinisch，1999）。男女两性都完全同意阴道性交才是真正的“性行为”，但男性比女性更可能把并未与之性交的人算作“性伙伴”。

然而，性伙伴数量的性别差异最重要的原因可能是，男性有夸大他们性伙伴数量的倾向，而女性有缩小她们性伙伴数量的倾向（Willetts et al.，2004）。男性往往会粗略地估算他们性伙伴的数量，而且倾向于高估，所以有多个性伴侣的男性几乎总是用大概的数字，比如“30”，来回答研究者的问题；他们几乎从来不会提出较为准确的计数，比如26或27（Brown & Sinclair，1999）。相反，女性看来会精确地计算他们的性伴侣，会从他们宣称的总数中减去1到2位性伙伴（Wiederman，2004）。这样的自我报告就容易发生偏差，偏差来源于印象管理和重构性记忆，这两个主题我们在第4章都曾谈到过，它们也说明研究者在研究亲密行为时会遭遇一定的困难。

还有一点：当询问大学生们在下个学年他们希望有多少个性伴侣时，大多数女性的典型答复是“一个”，大多数男性说“两个”（Fenigstein & Preston，2007）。只有极少数的人希望拥有多个性伴侣。所以，在性行为上存在值得注意的性别差异——男性比女性希望拥有更多的性伙伴——但很少有人希望与人乱交。

男同性恋者与其他伴侣相比，都更可能在他们的亲密关系之外和别人发生性行为。多数情况下，男同的这种性行为方式能得到其伴侣的容许，他们的伴侣也期望同样的自由（Peplau et al.，2004）。有研究者推测：如果异性恋男子的性放任行为没有受到他们女伴保守态度的阻止，很多人就会表现出和男同类似的性行为方式（Peplau，2003）。

当然，并非所有的男性都喜好乱交，也并非所有的女性都是贞洁圣女。还有比性别差异更重要的个体差异，它使得男女两性都更可能发生伴侣外性行为。对某些人而言，性行为是与爱情和忠诚联系在一起的：与自己不很了解或不太关心的人发生性行为，并没有特别的奖赏价值，他们极少与泛泛之交或陌生人发生随意的性行为。然而，对另一些人而言，性行为与爱情和忠诚没有多少联系；他们认为"没有爱情的性行为也很好"，与没有感情的人发生性行为也令他们感到满足。这种态度的差别来自于个体的**社会性性行为取向**（sociosexual orientation），它是一种类似于人格特质的信念，可以用来描述个体对性行为的看法（Simpson et al.，2004）。杰夫·辛普森和史蒂夫·甘杰斯特（Jeff Simpson & Steve Gangestad，1991）发现，人们在社会性性行为取向上存在个体差异，他们用专栏9.4所列的测量工具来测量人们的社会性性行为取向。只有在忠诚和充满深情的亲密关系背景下才愿意发生性行为的人就具有"保守的"社会性性行为取向，而那些在追求性行为时并不寻求足够的亲密和忠诚的人就具有"开放的"社会性性行为指数（sociosexuality）。

具有开放的性行为取向的人——即那些在专栏9.4的社会性性行为取向调查表（Sociosexual Orientation Inventory）获得高分的人——往往精力充沛、喜欢调情卖俏，总是在寻觅猎取新的性伙伴（Simeon & Miller，2005；Simpson et al.，2004）。他们喜好交际、外向开朗，千杯不醉（Clark，2004）。在全世界，平均来看男性比女性更为开放（Schmitt，2005）。

社会性性行为指数和人们的伴侣外性行为可能有关联，对于这点你或许不会感到奇怪。与那些有着更为保守的性取向的人相比，具有开放的性取向的人一生之中性伴侣的数量更多，更可能欺骗他们的爱人（Ostovich & Sabini，2004）。大卫·西尔和其同事（David Seal et al.，1994）在一项聪明的研究中清楚地阐明了这一现象，被试是当前正在恋爱的异性恋大学生。被试要观看并评价一些有吸引力的异性约会视频，录像由计算机呈现。看完录像后，告诉被试他们可以输入异性对象的图片，从而可以免费和视频中的人约会，并要求被试表明他们与约会对象发生各种身体亲密接触的意愿强度（如果他们前往约会并玩得痛快的话）。研究者发现在社会性性行为指数上开放的大学生有36%的人输入了约会对象的图片，而保守的大学生只有4%的人这样做。（记住，所有的被试当前正处在恋爱关系中！）开放的个体比起保守的个

专栏9.4

测量社会性性行为指数

社会性性行为指数描述的是个体在缺乏任何爱情或忠诚的条件下，与他人发生性行为而感觉心安理得的程度。杰夫·辛普森和史蒂夫·甘杰斯特制订了这一精简的测量工具，即社会性性行为取向调查表（Sociosexual Orientation Inventory），来评估社会性性行为指数。请你尽可能诚实地回答下列问题：

1. 过去一年里你和多少位伙伴发生过性行为（阴道性交）？________
2. 你预料未来的5年之内你会和多少名伙伴发生性行为（请给出具体、真实的估计）？________
3. 在同样的环境和场合下，你和多少名伙伴发生过性关系？________
4. 你有多经常幻想与你当前恋人之外的人发生性关系？（请选择）。
   1. 从未有过
   2. 每2或3个月一次
   3. 每月一次
   4. 每2周一次
   5. 一周一次
   6. 一周数次
   7. 几乎每天都有
   8. 一天至少一次
5. 没有爱情的性行为也很好。

   1 2 3 4 5 6 7 8 9

   强烈反对 强烈赞成
6. 我能想象我自己在和不同的伙伴发生“随意的”性行为时感到舒心而享受。

   1 2 3 4 5 6 7 8 9

   强烈反对 强烈赞成
7. 在与某人性交时感到舒心和完全享受之前，我必须（既在情感上又在心理上）形成对他/她的亲密依赖。

   1 2 3 4 5 6 7 8 9

   强烈反对 强烈赞成

对最后一项（第7项）的回答请颠倒计分，计算出的总分在每个项目上的权重并不相同。大体上，每个问题上的较高得分（总分也一样）反映了开放的性行为取向，较低得分反映了保守的取向。与总分低的人相比，具有开放取向的人“在他们的浪漫关系中通常更早就会发生性行为，一次更可能与一个伙伴以上的人发生性行为，往往会参与到感情投入较少、不太忠诚和情感联系较弱的性关系之中”（Simpson & Gangestad，1991，p. 879）。社会性性行为指数很好地说明了个体的品性特征对性互动的重大影响。

体，更有兴趣与新的约会对象发生性行为。社会性性行为指数显然是区分人们是否可能欺骗伴侣的一项重要特征。

演化学理论对所有这些现象给出了有趣的诠释。男性有着较低的养育投入，[1] 他们能负担得起相对随意的性行为，并且可以认为，在人类漫长的演化历史进程中，性选择[2]偏利于那些与尽可能多的女性交配的男性。可是为什么演化也支持女性背叛欺骗自己的爱人？考虑到女性不贞的行为如果败露，可能要付出惨重的代价（Kaighobadi et al.，2008），这样还会有生殖优势吗？有争议性的回答是，女性通过伴侣外性行为并不能生育更多的孩子，但她可能生育更优秀（也就是说更健康、更俊美）的孩子。**优质基因假说**（good genes hypothesis）认为某些女性——尤其是那些配偶不太合意的女性——能从双重交配策略中获益，通过这种策略她们（1）能追求到长期的伴侣，为她们提供保护和喂养后代的资源，同时（2）暗中从其他男性那里为她们的后代寻求优质的基因（Pillsworth & Haselton，2006b）。从某位男性那里获得忠诚和安全，而和另一位男性孕育更高挑、更强壮、更健康的孩子，女性生育的后代就特别可能存活下去并能茁壮成长。

现代人的某些行为模式是与优质基因假说相一致的。首先，正如我们在第3章所指出的，在每个月能怀上孩子的受孕期，女性会发现外貌性感、对称的男性——即那些表现出明显阳刚之气、具有健壮体型标志的男性——特别有诱惑力（Gangestad et al.，2004）。其次，如果父母双方能给予子女不同的基因，他们的孩子就会拥有更强大的免疫系统——所以其伴侣有着类似基因的女性，比起那些伴侣具有不同基因的女性来，更可能与其他男人发生性行为，尤其是当她们处在受孕期时（Garver-Apgar et al.，2006）。如果女性仅仅是为了性的多样化目的而追求伴侣外性行为，那么在每个月仅有数天的受孕期里取悦于其他的性伙伴就显得鲁莽寡谋、缺乏心计，但她们恰恰正是这么做的；女性在受孕期比其他时候更容易受到伴侣外性伙伴的吸引，这种倾向在她们的爱人相对丑陋的情况下更为突出（Pillsworth & Haselton，2006a）。

如果我们远古的女性先祖如此行事，她们生养的孩子通常比那些由女性惯常的配偶生养的孩子更为健康和俊美（因而，她们的伴侣外性行为也能提供某些生殖优势）。今天还会发生这样的事情吗？仍会发生。对67项父子关系研究的元分析发现，全世界平均有2%的“父亲”并不知道孩子的亲生父亲另有其人（Anderson，2006）。而且在美国每400对异卵双生子中就有一对有着不同的生父（Blickstein，2005）。

---

1 这个关键概念在第1章曾介绍过。

2 这个概念见第1章。

专栏9.5

形形色色的网络性爱

如今在线上会发生许多真实和想象的性活动。万维网所具有的各种独特的性质能让我们便利而轻松地与他人保持联系：可接近性能让我们接触到数量众多的各色人等，可承受性是指网络约会的成本低廉，匿名性能降低人们的顾虑和防止我们的伙伴跟踪到家（Subotnik，2007)。这样的互动常常发生在“幻想和行动中间的性空间”之中（Ross，2005，p. 342)；当我们仅仅坐在家里敲打键盘时，它们就能满足我们的幻想，并且即使我们对伴侣的实际信息知之甚少（如果真有的话)，这些交往也会让人感到非常亲密。

网络性爱无伤大雅吗？线上性活动有三大类，它们对面对面的亲密关系有着不同的影响（Henline et al.，2007)。首先，人们会寻求色情。大部分人不会认为伴侣浏览色情材料是重大罪过；只有11%的人认为“不忠贞”。但大部分色情材料会贬低女性——把女性描绘成淫荡的骚货，随时准备讨好和取悦男性——所以就可能予人不好的经验，对亲密关系造成有害的影响。具体来说，沉溺于色情的青少年往往赞同随意、娱乐的性行为态度，把女性当成性行为的客体，也就是说供男人享乐的工具（Peter & Valkenburg，2006，2007)。

浏览色情网站是个体独自的体验，但其他形式的在线性活动则涉及与其他人激起性欲的互动。有时仅仅是性的挑逗和说下流话，但如果互动时谈论到性内容是为了获得性满足，就转变成**网络性爱**（cybersex） （Daneback et al.，2005)，比如双方一起露骨地描述性活动而同时都在手淫。网络性爱的双方常常是从未见过的匿名陌生人（他们说的名字并非真名)，但许多人（45%）认为网络性爱是严重的不贞（Henline et al.，2007)。尽管如此，男性和女性都同样有可能发生网络性爱，而且不论他们是否置身于忠诚的面对面的亲密关系之中，其发生网络性爱的概率是接近的（Daneback et al.，2005)。

然而，更有影响意义的是最后一种在线性爱，它包含与网络连接的另一终端上的某个人的感情投入。人们的确能与实际上从未谋面过的人建立亲密的联系，39%的人认为这种联系不忠贞。但因为这种伙伴关系通常比典型的网络性爱经历更多的个人色彩——常常包含深刻的自我表露——所以它们常常给现实存在的亲密关系带来很多问题。在线上感情投入太多的人更可能在线下想方设法谋求会面，这样有时就会发生真实的伴侣外性行为（Henline et al.，2007)。线上性爱可以是嬉笑欢闹的异想天开，也可以是一本正经地寻找新的性伙伴，我们有时候分不清这两者，直到我们目前的亲密关系受到损害时才后悔莫及。

这些结果表明，在遥远的过去男性偶尔会碰到**精子竞争**（sperm competition）的情形，当两个或更多男性的精子同时充溢着一位女性的阴道时就会产生竞争（Shackelford & Goetz，2007）。有研究者声称为了应对这种情况，长期演化使得男性的阴茎具备了最完美形状，从而能把其他男人的任何精子从他们伴侣的子宫颈排挤出去（Gallup & Burch，2006）。根据常识人们会认为，第二位性交的男性只会把先前男性的精液从子宫颈推进到女性的子宫里，但实际情形并非如此；阴茎纵深的抽插会把任何已经出现在阴道里的精子挤压到龟头后方，随后把精子带出女性的体内。的确，与这种看法一致的是，如果女伴把男性置于精子竞争的风险之中，他们往往会表现出特定的性交方式——在较长的时间阶段里出现更多次非常深的抽插——这特别有可能替换掉先前其他人可能留下的精子（Goetz et al.，2005）。

因此，演化学的不贞理论主张，伴侣外性行为对某些女性来说具有生殖利益，为了应对这种挑战男性已经作出适应。另一个完全不同的不贞理论则强调伴侣关系当前的质量。一般而言，你能预料到，如果人们对他们当前的伴侣不满意，并且替代伴侣的质量又很高，就更可能会出轨（Maisel et al.，2008）。不幸福的爱人如果有着诱人的替代伴侣就不太可能保持忠贞。如果在这样的情境下他们的确出轨，女性比男性更可能与原来的伴侣分手，而与新配偶建立新的长期的亲密关系（Brand et al.，2007）；因此，女性更可能因为私通而变换配偶。然而，即使性生活还算满意，如果伴侣间的性行为乏味、单调、次数太少，男女双方都更可能会追求伴侣外性行为（Krishnamurti & Loewenstein，2008）。如果女性渴望更多的性行为而伴侣做不到，她们就特别有可能会红杏出墙（但正如下一节所示，这种不贞并不会那么频繁地发生）。

性欲望

男性社会性性行为指数得分高和不贞行为的多发，或许（部分地）是由另一个更大的两性差异所引起。平均而言，男性比女性有着更高的**性驱力**（sex drive）。他们比女性体验到更频繁、更强烈的性欲望，通常他们的性活动有着更强烈的动机激励（Vohs et al.，2004）。对年轻人的研究发现，男性每周会体验到37次性欲望的经历，而女性体验到的只有9次（Regan & Atkins，2006）。在考察这一性别差异时，请记住在男性之间和女性之间存在着相当大的个体差异，并且肯定有一些男性并不如一些女性那样好色。尽管如此，大量事实表明男性比女性有着更高的性驱力：

- 男性更经常手淫。有着固定性伙伴的男性几乎有一半的人仍然每周手淫一次以上，而置身于性关系中的女性只有16%的人这样频繁地手淫（Klusmann，2002）。

- 男性比女性更经常地渴望性生活，在性行为次数一样的情形下，男性比女性更有可能感到不满足（Sprecher，2002）。
- 在亲密关系发展的过程中，男性希望开始发生性行为的时间一般要早于女性（Sprecher et al.，1995）。结果，女性通常是新的亲密关系中决定何时开始性行为的“看门人”。通常来看，当他首先想要发生性行为时，他必须等待，但当她想要发生性行为时，他们就能进行。
- 男性比女性更经常地进行性幻想（Leitenberg & Henning，1995）。男性每周约有60次想到性行为；是女性心中想到次数的15倍（Regan & Atkins，2006）。
- 男性在性上花费更多的金钱，购买更多的性玩具和色情素材（Laumann et al.，1994）。具体来说，男性有时会付费以获得性交——澳大利亚的一项研究发现，23%的男性至少有一次为性行为付过款——但女性几乎从来不会这样做（Pitts et al.，2004）。
- 最后，我们曾经提到过，男性平均比女性更能接受随意的性行为（Ostovich & Sabini，2004）。

把这些现象加在一起，性驱力方面的性别差异或许就不是个小问题了。当异性恋的夫妻协商他们的性互动时，上述每一种现象都或多或少地会引起误解或烦恼。有些丈夫得到的性事次数少于他们想要的，就可能会长期遭受挫折感。而同时，他们频繁的性行为常常惹怒他们的妻子。（在此我们想到了电影《安妮·霍尔》[Annie Hall，在1977年击败《星球大战》[Star Wars] 赢得奥斯卡金像奖。] 中巧妙的一幕：在对分的屏幕上，浪漫夫妻双方都在探访他们的治疗师，治疗师问他们的性行为频率：他悲叹，“几乎从来就没有，或许一周3次，”她则抱怨，“经常发生，我肯定一周3次。”）在性驱力上典型的性别差异意味着有些伴侣在性欲望方面会面临不协调，这可能会引起麻烦。这种不协调随着时间推移只会变得更严重；大多数女性在绝经期之后性欲望都会下降（Birnbaum et al.，2007）。一项对德国60岁的老年夫妻研究发现，没有任何一个妻子能满足丈夫想要的性行为次数（Klusmann，2006），对这样的研究结果我们应该不会奇怪。

男性比女性期待更多的性行为，可能还会引起更严重的后果。女性作为决定性行为发生与否的看门人，会发现男性为了换取性行为愿意作出各种让步（Vohs et al.，2004）。男性对性行为的更多兴趣可能使最小利益原则发生作用[1]：女性控制了男性想要的事物的使用权利，这让她们拥有了影响男性的力量。在某些关系中，性行为可能是“亲密关系市场中女性作为卖方，而男性作为买方的一件待价而沽的珍

1 需要提醒你什么是最小利益原则吗？请翻到第6章相关内容。

品”(Baumeister & Vohs，2004，p. 359)。

这点看上去粗鄙不堪，但情侣们无需介意于这一现象，以免影响他们的交往。相反，人们总是想当然地认为，女性如果长期接受男性许多的礼遇——比如昂贵的约会和其他令人满意的招待——就应该有义务使他们关系更加亲密（否则她就应该停止接受这些礼遇)。咨询专栏作家认可了这一点：“女性并不认为免费的宴请就应以性来报答，但承担所有约会开销的男性却认为女性对浪漫的、最终亲密的关系感兴趣。否则他们就会觉得被人利用并痛恨此事”（Mitchell & Sugar，2008，p. B2)。这一模式的消极后果是，当男性感到女性“亏欠”他们时，就会理直气壮地迫使或强制女性发生性行为。

安全明智的性行为

每天都会发生很多随意的性行为，但只有部分性行为是安全的。大多数大学生——约四分之三——都曾有过随意的性关系（hookup)，即和没有恋爱的伴侣发生性关系，而且常常只持续一个晚上，根本不会有任何建立长期关系的愿望（Paul et al.，2008)。大多数一夜情的双方是非常熟识的——很多时候性伙伴是自己的朋友——但有很多一夜情（37%）的双方并不认识或者不是很了解（Grello et al.，2006)。一些一夜情只有接吻和性爱抚，但大约有一半的当事人会发生口交或者性行为（尤其如果有人醉酒时)，如果发生了性行为，大概只有一半的情形会使用避孕套（Paul et al.，2008)。

在恋爱关系中性行为更加不安全——大学生在和新的恋人开始发生性行为时，只有一半的人会始终坚持使用避孕套（Civic，2000）——而在校园之外，情况更为严重。对在约会网站上寻找男友的740名妇女（大多数人的年龄在30岁和40岁左右）的调查发现，当她们第一次和新的伙伴面对面坐在一起之前，一般非常谨慎；先要进行漫长的对话，检查对方的背景，并且在答应会面之前要商谈好界限，然后才会在公共场合会面，携带上辣椒水喷雾器，或者让一位朋友待在附近。但所有这些小心举措并不能确保安全的性行为。或许因为她们（相信）彼此已经非常了解，30%的妇女在第一次和新伙伴会面时就会发生性行为。并且总体上看，不论何时发生性关系，和线上伴侣会面的妇女在第一次发生性关系时有77%的人不会使用避孕套（Padgett，2007)。

因而，很多人在和新伴侣或者暂时的伙伴发生性行为时，并没有使用避孕套。而在美国每5位少女就有一位感染了生殖器尖锐湿疣（Tanner，2008)，他们就是在这样的环境下放弃了安全性行为。究竟怎么了？为什么这么多明智的人却会发生如

此多的不安全的性行为？有几个原因：

- 低估了不安全性行为的风险。首先，很多人的数学非常糟糕。比如，某位女性在与某位感染了人类免疫缺陷病毒（human immunodeficiency virus，HIV，正是这种病毒引起了艾滋病）的男性的一次未采取保护措施的性接触中，感染艾滋病的概率实际上非常低，只有0.2%。但如果这种低概率的事件不断发生，其将来发生的可能性必然会提高。这里的问题是：如果某位女性与感染艾滋病的男性发生10次未采取保护措施的性行为，她感染HIV的可能性有多大？人们估计其几率大约为5%，但实际上高达40.1%。如果他们不安全性行为的次数有100次，事实上可以断定该女性会变为HIV阳性；她感染的几率为99.4%（Linville et al.，1993）。

  类似地，几乎所有人都低估了过去性生活活跃的新伴侣身患性传播疾病（sexually transmitted infection，STI）累计的总体风险（Knäuper et al.，2005），这种虚假的安全感妨碍了避孕套的使用（Civic，2000）。性伴侣众多的人比我们想象到的更有可能感染性病，即使与每一个性伴侣单次性接触的风险很低。如果伴侣俊美动人，我们尤其有可能低估这种风险；长相越俊美，我们认识到的风险就越低，如果发生性行为就越不可能使用避孕套（Knäuper et al.，2005）。

  有一种特别的偏差叫**特殊安全错觉**（illusion of unique invulnerability），也会影响到我们对风险的估计。大多数人都会认为不幸的事件通常更可能发生在别人身上，而自己不会这么倒霉，所以我们不会采取明智的预防措施，以避免可以预见到的危险（Burger & Burns，1988）。具有讽刺意味的是，正是那些认为自己不太可能会感染性病的人更不可能使用避孕套，这使得他们更加可能感染性病。
- 错误决策。本打算使用避孕套的人有时头脑发热会改变主意，之后又会对他们的决定感到后悔。是什么原因致使他们作出了糟糕的决定？原因之一是性唤醒。当大学男生变得性兴奋时，他们看待事物的角度和他们清醒时已然不同。花样变化的性行为（比如掌掴屁股、二王一后的3P、与60岁老妪的性交）看起来更有诱惑力，存在道德问题的行为（比如偷偷塞给女性毒品以获得性满足）看起来更能接受，而避孕套则不怎么令人愉快（Ariely & Loewenstein，2006）。男性一旦变得性兴奋，真的会“失去自制力”。

  过量饮酒也会影响我们的决策，在性唤醒时尤为如此（Ebel-Lam et al.，2008）。当人们醉酒后，和别人第一次发生性行为时不太可能会使用避孕套（Cooper，2006），这部分是因为醉酒使他们忽视了可能发生的危险，而把性事想得太过美妙（MacDonald et al.，2000）。这种现象被称为**酒精近视**（alcohol myopia），指的是人们在醉酒后思考和加工信息的能力会降低（Steele & Josephs，

1990）。这种受限的能力意味着他们只能把注意力集中在最直接和最明显的环境线索。人们醉酒后，头脑里只有充满诱惑力的性伴侣，他们完全忘记了之前要使用避孕套的意图，尽管避孕套就装在他们的口袋或者钱包里（MacDonald et al.，2000）。酒精和性唤醒显然是导致人们发生高危性行为的罪魁祸首。

- *人众无知*。随意性行为的一个突出特征是，它并不如大多数人（包括寻求一夜情的人）所认为的那般受人欢迎。男女两性从自己的随意性行为中体验到的乐趣，并不如他们认为的其他人的随意性行为那般愉悦。尤其是一夜情发生性交或口交的女性会感到惴惴不安（Lambert et al.，2003）。尽管如此，大多数年轻人仍然认为其他人一般会赞同这类行为，因此他们会感到迫使他们发生随意性行为的社会压力（Hines et al.，2002）。

这种心理现象就是**人众无知**（pluralistic ignorance）的表现，如果人们错误地认为他们的情感和信念与其他人不一样，就会产生人众无知。团体中的人群通过错误解读彼此真实的偏好，最终每个人都认为大家所遵循的行为规范获得了广泛的认同，但几乎没有人私下支持这种规范。因而，大学男生或许会明智地希望发生安全的性行为，但却又做不到，因为他们错误地认为安全性行为并不流行。我们对他人态度和行动的判断会影响我们的性行为，但这些判断并不总是正确的（Lewis et al.，2007）。

- *权力不等*。在第12章我们将看到，权力是让伴侣按你的期望来行事的能力。如果伴侣双方拥有不同程度的权力，而强势一方反对使用避孕套时，他们就不太可能会使用避孕套（Woolf & Maistro，in press）。一般而言，伴侣双方中女方权力越大，她和伴侣在发生性行为时就越有可能使用避孕套（Pulerwitz et al.，2000）。
- *禁欲教育*。为了使青少年相信禁欲是唯一正确的做法，一些禁欲教育工程对学员宣称避孕套没有作用（这当然是无稽之谈）（Hubler，2004）。适得其反的是，当这些青少年发生性行为时——大多数青少年都会这样做——他们与其他的青少年相比使用避孕套的可能性更低（Klein，2006）。
- *亲密感和愉悦度的减少*。在所有影响安全性行为的因素中，最重要的阻碍或许是，如果人们不使用避孕套通常能更好地享受性生活。男女两性都觉得如果没有避孕套，性事更令人快乐，并且男性尤其可能喜欢没有防护的性行为（Randolph et al.，2007）。未使用避孕套的人们认为他们的性事更为亲密，情感上也更为满足（Smith，2008），因此，很多人（30%的男性和41%的女性）的性伙伴试图说服他们不要使用避孕套。显而易见，有着10位以上性伙伴的人——因而其身患性病的累积风险非常高——和性伙伴人数较少的人相比，更有可能劝

阻他们的新伴侣不去使用避孕套（Oncale & King，2001）。

避孕套的使用显然受到各种不同影响因素的支配。教育可以消除人们的错误认识，但要改变对避孕套冷漠、厌恶的认知却非常困难。这里给读者两条建议。当把避孕套当做性生活前戏的一部分时，避孕套不太可能会“大煞风景”（Scott-Sheldon & Johnson，2006）。不要认为避孕套是打断你们做爱的烦心之物；时机适当时，帮助你的伴侣戴上避孕套，能创造性地、从容不迫地提升而非降低你的兴致和预期。我们还建议，当你的确使用避孕套时，在今天，比不使用避孕套能给伴侣双方传递出更多的尊重、关心和关注。说服你进行不安全性行为的新伴侣，很可能不如乐于尊重你意愿的伴侣珍视你和你们的亲密关系（Davidovich et al.，2006）。请理直气壮地要求新的伴侣使用避孕套，你当然不必为此感到尴尬。如果你提到避孕套，大多数人是欢迎的——如果伴侣不愿意按你期望的去做，你大概无论怎样也不会愿意与此人分享你自己。

性满足

人们在性关系中的行为表现固然重要，但人们对这些行动的感受更有影响力。令人欣慰的是，大多数人对他们的性生活是非常满足的。美国的一项大型、有代表性的全国调查，即全美健康和社会生活调查（National Health and Social Life Survey），发现87%的美国人对与伴侣体验到的肉欲满足感到“极其”或“非常”满意，85%的人享受到类似程度的情感满足（Laumann & Michael，2001）。有趣的是，在过去的一年里，只有单一爱人的人比起那些有着两个或更多爱人的人，更普遍地体验到这种性生活的高度满足；性伙伴数量多于一个的人中只有不到一半（45%）的人对他们的性生活感到“非常幸福”。已婚的夫妻比起同居或者单身人士来，更可能对他们的性生活感到非常满意，但这种优势是由于婚姻具有更为忠诚和性的排他性等典型特征。不论人们是否结婚，只要他们极为忠诚于他们的伴侣关系，珍视一夫一妻制——彼此保持忠贞——他们就非常有可能对性生活感到十分满足（Waite & Joyner，2001）。拥有一个以上的爱人或许令人感到刺激，但大多数人发现忠诚于某个特定的配偶似乎更有成就感。

人们发生性行为的频率也有着重要的影响，至少对于男人而言是如此。在一项经典的研究中，每周有3次或者更多次数性行为的夫妻中有89%的人报告对他们的性生活感到满足，而一个月仅有一次性行为的夫妻中只有32%的人感到性满足（Blumstein & Schwartz，1983）。类似的模式也同样出现在同居的异性恋者、男同和女

专栏9.6

怎样改善你的性生活：不要尽信你读到（或听到）的性信息

大众媒体对性的描述可谓五花八门，但你从媒体宣传中了解到的所有经验教训，并非都有利于你的亲密关系。为了努力吸引民众（很遗憾没有几个人能读到本书），现代媒体不惜强化刻板印象，利用恐惧心理，展示给我们大量随意的、未采取保护措施的性行为。比如，当电视上出现性的内容时，很少会提及避孕套和其他对性行为负责任的措施（Kunkel et al., 2007），而诸如盲约（Blind Date）、单身汉（The Bachelor）和爱情摇滚（Rock of Love）等"真人秀"约会节目把恋爱关系的发展描绘成愚昧的性角逐。的确，对这类电视节目浸染日久的人倾向于支持性的双重标准，他们认为谈恋爱就是一场性追逐，谈对象的男人都好色，只关注女人的长相，迫使女伴发生性行为，而他们只要假装没有兴趣就可以轻松地忽视她们（Zurbriggen & Morgan, 2006）。诸如《大都会》（Cosmopolitan）和《佳丽》（Cleo,《佳丽》杂志是1972年在澳大利亚创办的国际知名女性杂志，其内容涉及美容、时装、生活、影星、影评、音乐、卫生、保健等方面。——译者注）等杂志就建议，女性如果想拴住男人的心就需要拥有高超的"做爱技术"。如果女性没有足够多的秘密花招，就会发现很难保有自己的男人。但她又必须轻摇莲步，因为据说男性对可能的不足和缺点也非常敏感（Farvid & Braun, 2006）。电子邮箱中源源不断的垃圾邮件又进一步加强了最后一个观点，垃圾邮件警告男性，如果不增加他们阴茎的尺寸，他们无疑会使他们的女人感到失望。

这纯粹是无稽之谈。大多数美国青少年（63%）上一次发生性行为时都使用了避孕套（美国疾病控制和预防中心，Centers for Disease Control and Prevention, 2006）。在现实生活中发生的性行为远比电视上所宣传的更为安全。对网络上52 000名女性的调查发现，绝大多数的女性对她们伴侣的阴茎大小是满意的。被调查的女性中只有6%的人认为伴侣的尺寸"太小"（相对于"平均"或"较大"），这部分的人大多数都希望伴侣的尺寸能变大。不过，总体来看，84%的女性认为他们男人的尺寸恰到好处，14%的人希望他们的尺寸能更大点，2%的人则希望变得更小（Lever et al., 2007）。每7名女性中就有6名根本不会期望她们男人的阴茎变得更大，如果你对此感到惊奇，你可能就受到无良杂志和网站的误导。不要轻易相信你读到或听到的关于性行为的所有信息。

同身上，这一现象可能有多种含义。可能的解释有，觉得性生活满意的人或许会更经常地发生性行为，或者频繁的性行为本身就特别令人满足。但有件事情是肯定的：更频繁的性行为的确能增加新婚男士在性生活中体验到的满足感（McNulty & Fisher，2008）；随着时间的流逝，如果性行为变得更为频繁他们会感到欣喜，而如果性事的频次变得稀疏则会感到苦恼。

但无论性行为的频率怎样，只要它能实现人类对*自主*（autonomy）、*能力*（competence）和*交往*（relatedness）的基本需要，性的互动就最有奖赏价值。根据自我决定理论（Self-Determination Theory）的基本观点，如果我们日常参与的活动能让我们选择和控制自己的行动（即自主），感到有信心和能力来应对（即能力），并且能建立与他人的亲密联系（即交往），我们就会感到最大的幸福和健康（Deci & Ryan，2000）。性生活当然符合这一理论观点（Smith，2007）：最美好、最满意的性互动可以让我们做我们想做的事情，并且能完成得很出色，在此过程中还能感受到伴侣的爱恋和敬重。

对此你可能不会感到奇怪。值得注意的是，很多人的性生活通常不太令人满意，因为他们的性行为无法满足这些需要。具体来说，那些支持传统性别角色的人往往想当然地认为，在性生活中男性应该居于主导地位，而合乎体统、女人味十足的女性应该对她们的男人温和恭顺、俯首帖耳；男方采取各种主动措施，女方则按他的要求来行事（Sanchez et al.，2006）。问题是这些期望把女性置于被动的地位，这会损害她们在性生活的自主性；她们很少能选择性事日程，很少能占据性事的主导权，因此她们在性事上常常不能得偿所愿。剥夺女性的主动权和控制权会削弱她们的性欲望，降低她们的性唤醒，使她们更难获得性高潮，所以她们对性生活没有多大的兴趣（Kiefer & Sanchez，2007）。从男性的角度来说，总是处在控制地位也令某些男人不悦。许多男性希望他们自己是其伴侣渴望的有吸引力的目标，期盼他们的爱人能不时地居于主导地位；当女性能发起性行为并且自信地表现自我而非消极被动时，他们也会感到很兴奋（Dworkin & O'Sullivan，2005）。因此，传统性别角色的规定看来同时剥夺了男女双方的某些性自由和性放任，致使他们的性互动达不到原本可能的满足程度；彼此允许更多自主权和选择权的夫妻能享受到更为满足的性生活（Sanchez et al.，2005）。

促使我们进行性互动的动机似乎也会影响我们的性满足。前面我们提到过（请翻到本章前面相关内容），人们发生性行为的理由多种多样，运用我们在第6章介绍过的接近和回避维度，[1] 就可以对这些理由进行整理分类。有时性行为的目的是为了

1　需要提醒你接近动机和回避动机的概念吗？请翻到第6章相关内容。

获得（或者"接近"）积极结果，比如亲密感的提升或个人快乐的增加等。例如，如果我们通过性行为来寻求鼓舞和充实伴侣关系的亲密感（这可能是令人振奋的情感理由），我们就是在追求积极的结果。相反，如果性行为的目的是为了预防或避免不愉快的结果，则我们就在追求不同的结果。我们可能试图去防止伴侣的愤怒或者避免伴侣对我们失去兴趣（这可能是令人烦恼的不安理由）。你认为哪一种动机更能使人满足呢？UCLA 大学里学生的日记揭示出，如果性行为有着积极的理由，则人们对性生活会感到更加满意、亲密和有趣。相形之下，如果性行为的目的是为了避免有害的结果，则人们会体验到更多的消极情绪，他们的关系也会受损；久而久之，为了回避理由而进行性行为的伴侣更有可能分手（Impett et al.，2005）。在床榻之上有着强烈接近动机的人，对他们的伴侣也会有着深刻而持久的性欲望（Impett et al.，2008）。很显然，那些通过性行为来表达对伴侣的爱意、来加深彼此的关系、来给予和获得肉体快感的人，比起那些因其他理由而发生性行为的人会更热切地追求——并享受——性互动。

性沟通

值得一提的另一个影响性满足的重要因素就是性沟通。许多人在谈到性时会感到笨嘴拙舌，他们在性事上经常沟通不良，以致根本不再谈论性了。夫妻经常在发生性行为时从来就未曾提及性本身：一方通过呻吟、亲密的触碰和解开衬衫的纽扣来表示性欲望，而另一方只是不作一点反抗来默默地表示他/她的赞成（Hickman & Muehlenhard，1999）。没有言语沟通的性行为有问题吗？当然会发生问题。如果我们从来不和我们的伴侣真诚、无畏、坦率地探讨我们的性喜好和性厌恶，则会对我们的生活造成巨大的伤害，其重要原因是：在性行为上清晰的沟通是与更高的性满足联系在一起的（Sprecher & Cate，2004）。那些能坦率谈论性行为的人，和那些只会不时地嘟囔抱怨的人相比，与他们的伴侣有着更为满足的性互动。

著名的性行为研究专家威廉·马斯特斯和弗吉尼亚·约翰逊（William Masters & Virginia Johnson，1970）在一项有启发性的研究中着重指出良好的性沟通的重要性，该项研究比较了异性恋者、男同和女同的性经历。研究者观察了伴侣们的性行为，并广泛地对他们进行了访谈，结果发现男同和女同们性经历的主观质量——包括心理上的投入、对伴侣的需要和愿望的应答性、对性经历每个方面的享受——实际上要好于异性恋者。同性性行为是更满意的性行为。男同和女同性互动的优势之一是参与者双方都是同性；男同和女同都知道他们自己的喜好，也能合理地预测他们伴侣的喜好。然而，马斯特斯和约翰逊认为有价值的同性关系的首要基础就是良好的

沟通。男同和女同能比异性恋者更轻松、更坦率地谈论他们的性感受。他们会彼此询问双方所期望的动作，感觉良好时会给出反馈，并且一般会指导自己的爱人怎样取悦自己。相形之下，异性恋伴侣则会“持续忽视”公开的性沟通并显示出“对伴侣缺乏好奇心”的自我毁灭倾向（Masters & Johnson，1970，p. 219）。

专栏9.7

依恋和性行为

忧虑被弃的人在情感上较贫乏，而回避亲密的人则会与人保持距离，这两种依恋维度都与性行为有着紧密的联系。可能因为性行为往往是非常亲昵的行动，回避型的人和安全型的人相比，他们与浪漫爱侣发生性行为的频率更低（Brassard et al.，2007），而与随意的、短期的伙伴却有着更频繁的性行为（Feeney & Noller，2004）。他们的性行为一般并不能促进他们与爱人的亲近，也不能增加彼此的亲密（Birnbaum，2007）。相反，为了“获得一定的距离”和维持他们的自由，疏离型的男性比安全型的男性更可能欺骗他们的伴侣而发生婚外情（Allen & Baucom，2004）。

相比之下，依恋忧虑较高的人的性行为则更加充满激情和热忱，这起源于他们渴望被伴侣接纳的愿望（Davis et al.，2004）。有激情当然很好，但对于忧虑依恋的人而言，激情是与绝望交织在一起的；为了避免触怒伴侣，他们也不太可能使用避孕套和拒绝他们不想做的事情（Feeney & Noller，2004）。与安全型依恋的人相比，高焦虑的人不仅无休止地渴望重复的保证，而且会发生更多的婚外情（Bogaert & Sadava，2002）。

而且，焦虑和回避程度较高的人都不太可能像安全型的人那样开诚布公地与伴侣讨论他们的需要和愿望（Davis et al.，2006）。所以一点也不奇怪，他们对性生活会感到不太满意——他们的伴侣可能也不满意；回避型依恋者的配偶希望他们的性事少点超然和疏离（Butzer & Campbell，2008）。

考虑到所有这些因素，安全型依恋的人能享受到最高的性自信、最佳的沟通和最满足的性生活（Feeney & Noller，2004）。安全型的人能更有兴致、更开放地探索房帏之乐，他们能更快乐、更轻松地致力于忠贞的、一夫一妻的亲昵行为（Mikulincer & Shaver，2007）。美满幸福的爱人往往是安全型的爱人。

令人欣慰的是，如果异性恋者能诚实地告知对方自己喜好和讨厌的性方式，以及对方应该怎样做，他们就更可能拥有同性恋者一样的高质量的性生活（MacNeil & Byers，2005）。这种讨论本身就非常亲密，经常进行性沟通的伴侣不仅能享受到更高的性满足，而且对他们的伴侣关系也会感到更为满意（Byers，2005）。

良好的沟通也有助于我们应对某些尴尬情形，比如我们不想发生性行为，以及我们的意图被人误解。你或许已经获悉女性和男性有时对性情境的诠释存在严重的差别，这会引起挫折感和敌意（Graaf & Sandfort，2004）。男性比女性有着更强烈的性欲望，他们确实比女性更经常地想到性，所以他们往往能从女性根本不带有性意图的中性行为中品读到性兴趣（Haselton，2003）。在安东尼娅·阿贝伊（Antonia Abbey，1982）的经典研究中首先证明了这一点，她首先邀请一些男人和女人，让他们彼此相识，然后一对一地进行闲谈，同时让另一对男人和女人观察他们的谈话。参与互动的男人和旁观的男人都倾向于把女方的友善之举解读为表示性兴趣的信号，即使参与谈话的女性根本没有激起性欲望的意图，旁观的女性也没有觉察到这类行为。男被试知觉到的性挑逗信号实际上并非女方有意为之，或者可能根本就不存在。

这类事情并不罕见；大多数男性（54%）至少有一次误解了女性的性意图（Jacques-Tiura et al.，2007）。毫无疑问，这些错误大多是无心之过，根源于对非言语行为的无知，而男性在这点上尤甚于女性（Farris et al.，2008a）。并且，拒绝传统性别角色和珍视男女平等的男性不太可能犯这些错误（Farris et al.，2008a）。然而，具有大男子主义思想的男性对女性兴趣的错误判断非常普遍——特别是在双方都醉酒后，这些“大丈夫”把性行为视为逐利竞赛，并且喜欢支配女性（Jacques-Tiura et al.，2007）。正是这些男性最有可能实施性胁迫，而对女性性兴趣的错误知觉通常是这类不幸事件的前奏（Farris et al.，2008b）。清楚明确的沟通有时是让这类男性明白过来所必需的——最有效的拒绝是自信果断、前后一致和坚持不懈（Yagil et al.，2006）。当需要表明你的感受时，不要忸怩做态或者玩笑戏谑；请清楚地表明你没有兴趣，必要时还得重复表态。

性满足与关系满意度

最后，我们要注意性满足并不是在真空中实现的；如果我们对与伴侣的亲密关系并不如意，就不可能对我们的性生活感到满足。性生活和亲密关系的满足是并驾齐驱的。不论伴侣们已婚还是同居，异性恋还是同性恋，能享受到最满意的性互动的人一般也对他们的亲密关系非常知足，并且会忠于他们的关系（Sprecher et al.，2006）。

性满足和关系满意度存在关联的原因之一是它们都受到类似影响因素的支配。相似性和压力就是这样两个影响因素。我们喜欢那些与我们相似的人，当伴侣有着类似的性经历时伴侣们就会感到更为满足。丈夫和妻子在以往性伴侣的数量上相差越大，他们的婚姻就可能越不幸福（Garcia & Markey，2007）。而且，在工作场所和家庭之中所遭逢的骚扰和压力也会同样地影响到性满足和关系满意度；被挫折感和困难所困扰的人一般在性关系和人际关系上都不会感到满意（Bodenmann et al.，2007）。

然而最为重要的是，有着美好性生活的亲密关系往往更令人满意，因为充实快乐的性生活使得伴侣关系更让人感到满足，反过来，对伴侣的爱意也使得性生活更加具有奖赏价值（Sprecher et al.，2006）。与伴侣心旷神怡的性生活可以舒缓压力，怡情养性，这是独自一人通过手淫得到的性高潮所无法比拟的。随后，这种积极的情绪和乐观的展望也会增加后来的肢体之爱和性活动的水平（Burleson et al.，2007）。因而性满足能增加关系满意度，反之亦然。

而且，这一模式会持续终生。对平均婚龄为43年的老年夫妻的研究发现，虽然他们的性行为不如过去那么多，性生活仍然是他们满意婚姻的重要组成部分（Hinchliff & Gott，2004）。总的来说，对性满足的研究表明，性行为并不是自动使亲密关系变得美满的灵丹妙药。最美妙的性行为似乎还依赖于：

- 个体特殊的性欲望能得到伴侣的理解和尊重，这样他/她的需要才能得到满足，
- 重视自己的伴侣并致力于维护好伴侣关系，
- 愉快地彼此相处，不论是在床上还是床下。

性胁迫

如果伴侣一方在违背另一方意志的情况下，故意哄骗、引诱、威胁、甚或强制对方与之发生性接触，则会损害伴侣的性互动和伴侣关系。这类行为有多种形式（DeGue & DiLillo，2005）。逼迫他人发生性接触主要有以下施压方式：（1）通过言辞威逼利诱。包括虚假许诺、制造内疚感（guilt induction）或者威胁要结束伴侣关系；（2）和人一起饮酒或者吸毒以削弱对方的反抗；（3）暴力威胁——或实际上使用暴力——强迫别人屈从。这样引起的有害性行为范围较广，包括一般的触碰和爱抚，以及严重的插入和性交。

图9.4描绘了上述两个维度。归纳起来，图中描述了四大类型的性侵犯。它们之间的界限并不精确——根据具体的环境它们可能会有交叉——但这些区分仍然很实

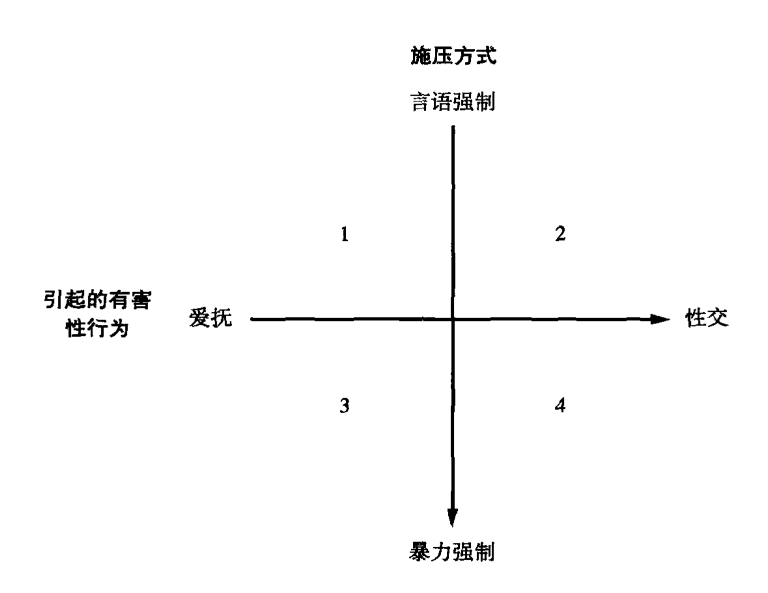


图9.4 性侵犯的四大类型

结合两个不同的维度——施压方式和引起的有害性行为——就可以描绘出四大类不正当的性行为。

资料来源：Adapted from DeGue & DiLillo，2005.

用。位于第1象限的性侵犯指个体用言语哄骗他人屈服于他/她所不愿意的身体触碰。因为这种侵犯相对而言并不是很严重（不会违法），所以一般不认为是性胁迫；大部分大学生想当然地认为这类行为是约会过程中再平常不过的麻烦事（Oswald & Russell，2006）。许多人仍认为性行为是一场男女互为对手的角逐——女性持有性奖品，而男性则通过欺骗、坚持和强权来赢得这种奖励——所以在交往中，男性根本无视女性是否有兴趣，只要有可能就偷偷摸摸地上下其手，这似乎并不是什么大不了的事情（Krahé et al.，2007）。然而，因为这些行为违背了伴侣的意愿，所以它们并非无害，这些行为亵渎了伴侣。如果男性这样侵犯他们的女伴，他们就非常有可能暗中对女性持有敌视态度，认为所有的女性在私下里都喜欢被人强奸（DeGue & DiLillo，2004）。这些行为对亲密关系也有侵蚀作用，与性的不满足和关系的不满意都有关联（Katz & Myhr，2008）。

在第2象限，性侵犯表现为通过花言巧语或者将人灌醉而将阴茎插入女性体内。如果女性不积极主动、毅然决然地抵制这种行为，人们就会认为女性也要担当此类行为的部分责任（Cohn et al.，2008），所以这类行为很少被提起诉讼。第3和第4象限包括各种形式的暴力（或者使用药物导致受害人昏迷不能反抗），这类暴力行为

显然不合法。第4象限的“强奸”如果证据确凿就会被提起公诉。

大多数人都不会对异性实施上述任何形式的性胁迫（Spitzberg，1999）。尽管如此，性胁迫却惊人地普遍。具体的计数取决于对性胁迫的精确定义，但6位女大学生中每2个月就有1位会遭遇某种形式的性胁迫（Gidycz et al.，2008），大多数女性（56%）在其大学生活中都会受到这类骚扰伤害（Crown & Roberts，2007）。整体来看，男性会比女性更多地使用暴力——男性更可能是第3和第4象限性侵犯的施暴者而非受害者——但女性和男性一样有可能用言语胁迫不情愿的伙伴发生强迫的性交；大约有25%的男性和女性会制造此种恶行（Spitzberg，1999）。

这些性侵犯行为当然没有一丝同情心和爱心，甚至一开始就心怀不轨。实施性侵犯的人往往会对异性持轻蔑、冷酷和粗暴的态度（Hines，2007）。性侵犯还会造成一定的伤害：女性如果受到强迫或恐吓而发生违背意愿的性行为，其身心健康都会受损，特别是在她们一而再地受到侵害时（de Visser et al.，2007）。

所以普遍存在的性胁迫会带来破坏性的结果，不论其以何种形式出现。该怎样行动来减少性胁迫的发生呢？我们有几个建议。首先，请当心那些把性行为看成角逐某种利益的恋爱对象。他们在内心里不可能把你的利益放在首位。其次，请远离麻醉类物品；不论是酒精还是毒品都可能会使人举止不端，的确大多数性胁迫都会涉及酒精和毒品（Testa，2002）。第三，下决心坚定地反抗任何性侵犯的苗头。如果情况恶化，能够预先就断然拒绝不正当性行为的女性，不太可能被动地屈从于男性的侵犯（Gidycz et al.，2008）。第四，在你开始亲密交往前，直接、坦率地和伴侣说清楚性界限，这样可以避免不必要的危险。（至少，告诉你的伴侣，“如果我说‘不可以’，真的是拒绝你，不是欲迎还拒。”）沟通不良和误解经常会引起性胁迫，如果提前表明行为的底线，错与对的界限就非常清楚（Winslett & Gross，2008）。最后，把爱人视为和你平等的伴侣，他/她的喜好和快乐和你的一样重要。这种尊重和体贴是和性胁迫不相容的，如果你和爱人都这样想，你们更可能体验到美满的性生活（Rudman & Phelan，2007）。

请你思考

查德和珍妮弗相爱了。查德对珍妮弗有着强烈的性欲望，并且一直很享受和她的性生活，但他仍然感到一些缺憾。珍妮弗通常也喜欢性生活，看起来也很享受，但她很少积极主动，一般都是查德一个人在忙活。珍妮弗往往只是平躺在床上，查德希望她更主动点，不时地能带带头。他期望珍妮弗在床上能多点花样，偶尔也能

爱抚他全身。不过，他并没有把自己的想法告诉珍妮弗。他们的性生活还算不错，但算不上美满，查德担心任何的抱怨只会使事情更糟糕，而不会有利于他们性生活的改善。

你认为查德和珍妮弗的未来会怎样？为什么？

第10章 压力与紧张



我们先盘点一下已学过的内容。在前面的章节中，我们讨论了适应良好和适应不良的认知，有效和无效的沟通，有价值和无价值的社会交换。我们还考察了影响亲密关系的有利和不利因素。现在我们换个角度考察亲密关系，在本章我们要集中探讨对亲密关系有害的各种陷阱、障碍和危险。更重要的是，本章所提及的压力和紧张——感情创伤、伴侣排斥、嫉妒、说谎和背叛——在许多亲密关系的发展过程中是屡见不鲜的。我们都曾经历过感情创伤（Vangelisti，2007），而且几乎每个人或迟或早都会对亲密伴侣说谎（Knapp，2006）。甚至各种彻头彻尾的背叛都惊人地普遍，并且很难避免（Baxter et al.，1997）。

然而，这些事件虽然普遍存在，但并不意味着它们不重要。这些负面事件会严重地损害亲密关系，它们可以解释为什么大多数人在过去五年里都曾经历过非常糟糕的亲密关系（Levitt et al.，1996）。尽管负面事件的具体表现千差万别，但它们有一个共同的特点（Leary，2005）：负面事件的出现，表明我们得不到伴侣的爱慕和尊敬。

关系评价

因为归属需要[1]的推动，大多数人非常关注亲密伴侣对自己的看法。我们希望伴侣需要我们，希望他们重视我们的陪伴，希望他们认为与我们的亲密关系弥足珍贵。我们希望伴侣能积极地评价与我们的亲密关系，有时我们还期望亲密关系非常亲密、富有意义。因此，根据心理学家马克·利里（Mark Leary，2005）的观点，我们在知觉到他人的**关系评价**（relational evaluation）——即他人认为与我们的亲密关系珍贵、重要或亲近的程度——低于我们的期望时就会感到苦恼。

在与他人打交道的过程中，我们总有可能遭逢到不同程度的接纳和拒绝，利里（Leary，2001b）认为这种接纳/拒绝程度可以按表10.1所示，排列成能系列变化的连续体。在极端情况*最大的接纳*情形下，人们寻求我们的陪伴，除非我们出现，否则聚会不会开始。当人们以*主动的接纳*对待我们时，接纳程度要稍微低一点，但仍然会积极地偏向我们：他们邀请我们参加聚会，并且很高兴看到我们的到来。然而，当他们并没有邀请我们参加聚会，但发现我们露面，却还容许我们参加时，他们的接纳就更为被动。而如果不论我们出现与否他们真的根本不在乎，既不接纳也不拒绝，他们就对我们有着*矛盾的情感*。

---

1 需要提醒你人类的归属需要吗？请翻到第1章相关内容。

表10.1 不同程度的接纳和拒绝

他人对我们的接纳或拒绝，并非全有或全无事件。人们期望我们陪伴的程度有强有弱，下列等级就是研究者用来描述他人在多大程度上接纳或拒绝我们。	
最大的接纳	他人希望我们出现并刻意地要与我们交往。
主动的接纳	他人欢迎我们但并不会寻求我们露面。
被动的接纳	他人允许我们加入他们的圈子。
矛盾的情感	他人并不关心我们是否参与。
被动的拒绝	他人忽视我们但不会刻意避开我们。
主动的拒绝	他人避开我们，只有在必要时才容许我们的出现。
最大的拒绝	他们驱逐、遣散或抛弃我们。

资料来源：Adapted from Leary, 2001b.

如果我们期望他人喜欢和期待我们，不明朗的矛盾情感会令人大伤脑筋。但他人对待我们的态度还可能变得更差。当他人忽视我们，希望我们出现在别处时，我们就面临被动的拒绝，而当他人不厌其烦地故意避开我们时，我们就遭逢主动的拒绝。不过，在最大的拒绝的情形下，他人在其聚会中发现我们而命令我们离开时，最彻底的排斥就出现了。这种情形下，他们仅仅避开我们并不解恨，还希望我们消失。

这类经历带给我们的情绪反应取决于我们期望别人接纳我们的程度，以及他们的接纳或拒绝对于我们的意义。有时他人因为我们太优秀而孤立我们，这类拒绝远不如因缺点或过错而导致的拒绝痛苦。正如美国电视节目《幸存者》（《幸存者》(Survivor) 是美国哥伦比亚广播公司（CBS）的一档野外生存的电视真人秀节目——译者注）的场面：参赛者有时要投票把最有本领和才华的竞争者淘汰出生存的小岛，从而增加自己赢得比赛的机会。因为比其他人优秀而遭到排斥，可能对你的伤害较小，但因为无能、疏忽或者犯错而遭人孤立则会让你饱受打击（Leary，2005）。

此外，如果你遭到某个团队的拒绝，但在一开始你就不想参加这个团队，那么这对你构成不了什么打击。而当我们期望别人接纳我们，非常在乎别人对我们的看法时，这时的拒绝才更加令人痛苦。的确，即使别人既接纳又喜欢我们，但达不到我们期望的程度，我们这时仍有可能受到伤害。这正是单恋经常出现的情形（Baumeister & Dhavale，2001；请参见专栏8.2）。我们的单恋对象可能反过来也会喜欢我们，但如果我们期望得到的是爱恋而不仅仅是喜欢，他们温和的举动就令人抓狂了。

种种可能的结果都表明，他人对我们客观的接纳或拒绝和因此导致的情感之间只有粗略的联系，所以我们要重点研究这样一种认知：伴侣对亲密关系的重视达不到我们

对他们期望的程度，这也是我们在本章要考察的压力和紧张的核心内容（Leary, 2005）。如果我们知觉到来自他人的关系评价低于我们的期望，就会感觉受伤。

感情创伤

事实上，与人交往时我们体验到的接纳或排斥感，与他人对我们的评价有着复杂的关联：最大的拒绝并不比单纯的矛盾情感糟糕太多（Buckley et al., 2004）。请仔细看看图10.1。图形描绘了人们根据他人在10点量表上对自己评价的反应。最糟糕的评价为1分，表示最大的拒绝，最满意的评价为10分，表示最大的接纳；而他人根本不在乎我们就是量表中点的5分，表示矛盾情感。图形表明一旦我们发觉别人不欢迎我们，则无论他们仅有一点讨厌还是非常讨厌都几乎无关紧要了：当他人表现出对我们任何程度的拒绝时（也就是说他们评价在4和1之间），我们对自我价值的即时评价都会降到最低点。

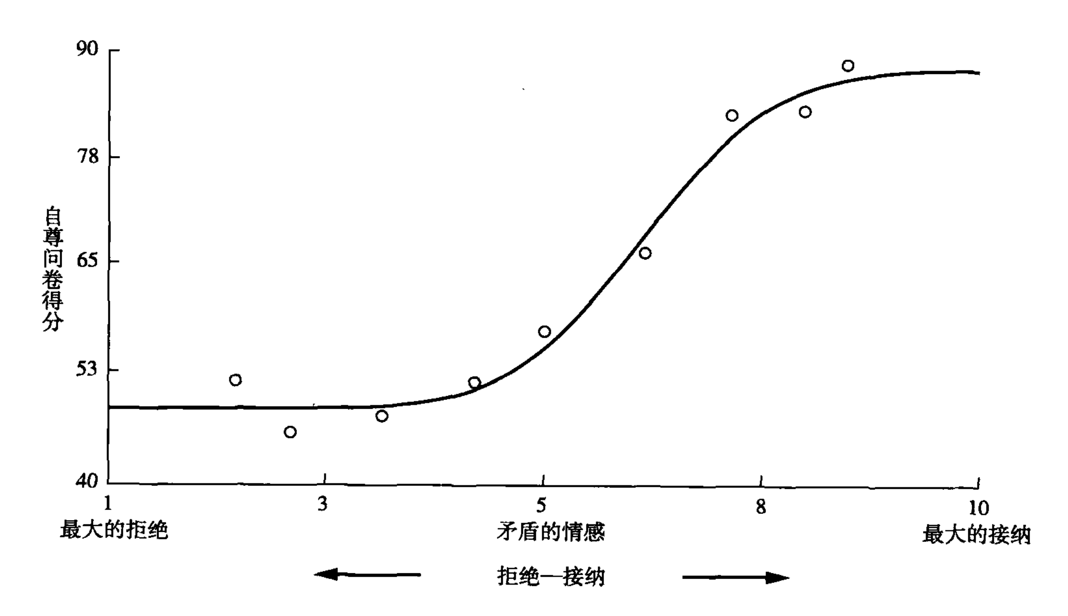


图10.1 对接纳和拒绝的反应

图中曲线描述了我们对自己的即时评价和他人对我们的待遇的对应关系。当人们从矛盾情感转变到欢迎我们时，自尊急剧增加，但任何程度的拒绝都会使我们的自尊降至最低点。他人忽视我们带给我们的感受，和命令我们离开或者驱逐我们几乎一样糟糕。

资料来源：Leary, Haupt, Strausser, & Chokel, 1998.

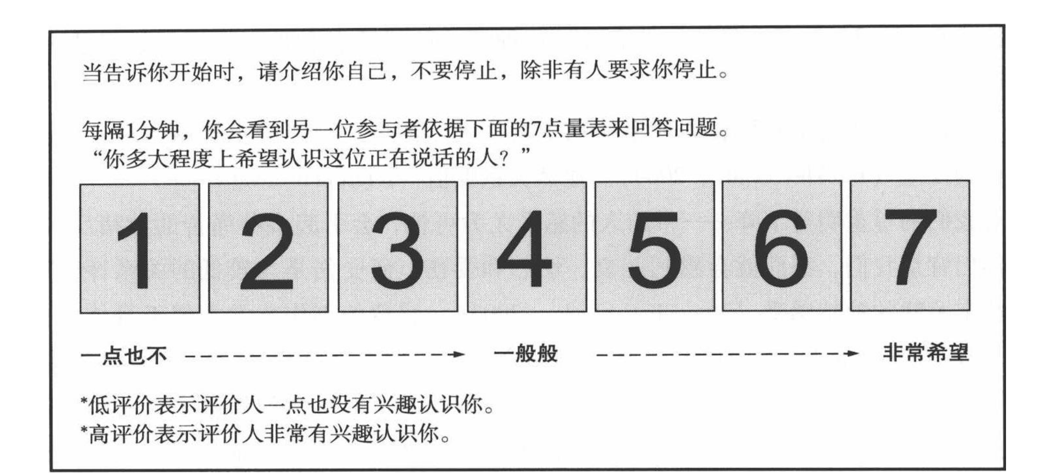


图10.2 实验室情境下的关系贬值

假设你要向另一个房间的人描述你自己，你得到的评价开始很高，但后来变得越来越差。5分钟后，别人给你的评价是"2"分，表明他/她一点也没有兴趣与你会面。你的感受如何？

资料来源：Buckley，Winkel，& Leary，2004.

另一方面，就接纳而言，从十分讨人喜爱到完全崇拜之间我们的自尊水平并未提升。相反，从矛盾情感的较低端（4分左右）到出现接纳的较高端（7分左右）之间的些微变化却令我们更为敏感。随着人们越来越喜欢我们，我们的自我感觉也越来越良好，直到他们对我们的佩服得五体投地。这一过程有着演化学上的意义（Leary et al.，1998）；精细区分不同的接纳程度能让我们得到更多的生存资源和交配机会，这比监测敌人的敌意要实用得多。（毕竟就将来可能的配偶的反应而论，轻微的厌烦和彻底的厌恶之间通常实际差别并不大！）

所以，他人温和的拒绝带来的感受通常和更大程度的拒绝一样糟糕。但他人任何程度的拒绝都可能引起严重的后果，特别是发生在矛盾情感和主动拒绝这一范围之内——也就是说，喜欢我们的人们突然变得不怎么喜欢我们了。利里和他的同事通过控制被试刚结识的人对他们的评价，证实了接纳程度的下降所引起的严重后果（Buckley et al.，2004）。当年轻的被试通过内部通话系统向另一个人介绍自己时，他们会看到计算机荧光屏呈现的时断时续的评价（见图10.2）；研究者告诉被试，评价是由谈话的另一方给出的，但实际上是由主试控制的，有四种评价反馈模式。有些人得到的是持续的接纳，得分只有5和6，而另一些人则会遇到恒定的拒绝，得分只有2和3。被人厌恶是痛苦的，所以能得到未曾谋面的谈话者接纳的人，比遭逢拒绝的人更加快乐、自我感觉更好。但还有两组被试得到的评价前后会发生变化，开始糟糕随后变好，或者开始良好随后变差。在后一种情况下，5分钟里被试得到的连续

评价是6、5、3、3、2。显然，“给出”这种评价的谈话者和被试认识了解得越多，被试就越不喜欢他们。

这种拒绝程度不断增加的现象特别令人痛苦，甚至比稳定的拒绝激起更多的消极行为反应（Buckley et al., 2004）。显然关系贬值（relational devaluation）——即他人对我们的尊重明显下降——带给人的感受尤为可怕，会引起多种痛苦的情绪反应。当伴侣背叛我们，我们就会感到悲哀、愤怒和受伤，而受伤是与较低的关系评价有着特定关联的独特感受（Vangelisti et al., 2005）。感情的创伤非常类似于身体的伤痛（MacDonald & Leary, 2005）；感情创伤会引起心理上的伤口，带来切实的苦恼。感情受伤的人还会表现出其他情绪，比如愤怒和悲哀，但感情创伤最主要的特征是受伤感——感到关系的准则被打破，自己饱受打击伤害、如同斧钺加身——使得感情创伤成为一种独特的情绪体验（Feeney, 2005）。

当关系贬值发生时，某些人更容易受伤。一如既往，依恋类型在这里起着重要的影响。高忧虑被弃的人受到关系贬值的伤害要远甚于那些忧虑较低的人。（你可以想象到，他们紧张害怕，唯恐别人不再爱恋他们，这会充分地放大他们感受到的伤害。）而高回避亲密的人在他人回避时体验到的痛苦较小；当你在一开始就不希望和别人太亲近时，拒绝带来的伤害就较小（Feeney, 2005）。人们的自尊水平也有影响：低自尊的人比起高自尊的人更容易受到感情的伤害（Zhang & Stafford, 2008）。

事实上，自尊还是预测人们面对强烈拒绝（比如伴侣排斥）时如何作出反应的重要因素。在我们考察人们遭人忽视或者受到“沉默对待”会如何应对时，我们将更全面地详述感情创伤对人际交往的影响。

伴侣排斥

甚至在亲密关系之中也会经常出现人际拒绝，这就是**排斥**（ostracism），即受到身边人的忽视和“横眉冷对”。如果沉默对待是刻意为之的，排斥者就会故意克制对他人作出反应，有时装作对方根本不存在。大多数人都经历过排斥；在一项大型调查中，67%的美国人承认曾经冷眼对待过亲密伴侣，75%的人曾经遭受过爱人此类对待（Williams, 2001）。

人们为什么会刻意忽视自己的伴侣？排斥者们往往会冠冕堂皇地认为他们的排斥行为是一种惩罚伴侣、避免对抗或者在冲突之后平复心绪和低调处理的有效手段，而且他们通常还相信排斥有助于实现他们的人际目标（Sommer et al., 2001）。但是从排斥的本质来看，这样做通常会使被排斥者感到疑惑，为什么自己会被人忽视

(Williams, 2001)? 当排斥的伴侣保持沉默时，只有极少的人会进行解释，这样被排斥的伴侣往往对排斥的原因一无所知。他们只知道自己被人拒绝了，他们体验到的情感更多是愤怒、沮丧和伤害，而不是内疚和悔恨。因此，被排斥者一般并不认为伴侣的退避行为是友善或者有效之举，相反，他们通常认为排斥只会损害他们的亲密关系（Zadro et al., 2008）。

排斥对人的伤害是深刻而又痛苦的，因为它威胁到人类最基本的社会需要（Williams, 2007）。沉默对待会损害我们对他人的依恋，进而威胁到我们的归属需要，摧毁我们的自我价值观，降低我们对人际交往的控制感。我们对此类威胁的最初反应往往是一团乱麻。面对人际拒绝，人们的情感会变得迟钝（DeWall & Baumeister, 2006），并开始作出愚笨、自我挫败的选择（Twenge, 2008）。甚至时间都似乎变得更加缓慢；在一项研究中要求被试估计一段40秒间隔的时长，感到被人接纳的人平均（相当精确）的估计值是42秒，而那些感到被人拒绝的人则认为过去了64秒（Twenge et al., 2003）。一般而言，拒绝似乎会使人进入心理的倦怠状态，阻碍人们进行缜密的思维和理性的计划。

人们具体的反应取决于个体的哪种需要受到威胁（Williams, 2007）。如果归属需要受到侵害，受到排斥的人会努力重新获取伴侣的尊重，百依百顺、言听计从（Williams, 2001）。然而，他们也可能寻找新的较为宽容的伴侣。被伴侣孤立后，人们通常特别急于结交新的、更友好的朋友（Maner et al., 2007）。

如果排斥侵害到人们的控制欲或者自我价值观，就可能发生更为敌对的反应（Warburton et al., 2006）。拒绝使得人们贬抑那些孤立他们的人，因此我们倾向于认为那些排斥者的观点没有根据、不合情理、鼠目寸光而不予理会（Bourgeois & Leary, 2001）。更糟糕的是，一般来说拒绝会使人不再慷慨、不再仁慈地对待他人（Twenge et al., 2007），因此那些感到孤立的人可能会变得更加乖戾暴躁、好勇斗狠（甚至对待无辜的旁观者也是如此），而不是战战兢兢、惟命是从。事实上，很多暴力恐怖事件发生之前，施暴者都曾有被人排斥或者示爱被拒的人际经历，比如校园枪击案中的学生携带枪支，射杀无辜同学（Leary et al., 2006）。排斥他人的行为就如同侮辱或者教训一样使人受挫和愤怒。

研究者开发了很多巧妙的实验程序，可以在实验室条件下制造出强烈的拒绝体验。比如给陌生的被试作了短暂的介绍后，被试得知没有人希望和他们一起合作（Leary, 2005），还有被试在面对面的讨论或者在由研究助手管理的聊天室里直接被忽视（Williams, 2001）。但由基普林·威廉斯和其同事开创的传接球游戏最有启发意义，也最令人受打击（Williams & Zadro, 2005）。在传接球游戏进行时，你要和另外两个人在一个房间里等待主试5分钟，而另外两人正在你来我往地投掷手球式墙

球（racquetball，墙球是以手对墙击球的一种球类运动，墙手球起源于16世纪的爱尔兰，手球式墙球比赛规则和场地都与有四面墙场地的墙手球相同，但击球要用以皮带拴腕的短柄球拍，球较墙手球略大而软——译者注）。你们都是刚刚认识，都在打发这5分钟，等待主试回来；在游戏的第1分钟，你经常能接到球，感觉非常轻松愉快。但随后情况发生了变化。接下来的4分钟里，没有人把球投给你。另外两位彼此兴高采烈地自娱自乐，完全忽略了你，既不看你一眼，也无视你的抗议。就好像你根本不存在。

研究者甚至在网络上进行了排斥研究，全世界数以千计的人在万维网参加了另一种版本的投球实验（Williams & Jarvis，2006）。在网络版的投球实验中，人们相信自己会与另两个人在线上碰面，由计算机呈现的两个人像表示，通过点击彼此的人像来往复传球。接下来所发生的全部由电脑程序控制，没有任何其他人参与，但和实际版本一样，在几个热身的投掷之后，被试的“投掷”被部分或完全地孤立了。该研究引人注目的结果是，虽然排斥（显然）是由被试从未见过的陌生人来施行的，互联网排斥仍然令人非常痛苦。事实上，即使被试事后得知他们受到的孤立是由计算机控制的，并不涉及丝毫真实的人际评价，当电脑程序不把球投给他们时，他们的情感仍然受到伤害（Zadro et al.，2004）！甚至你不屑的团体比如三K党（Ku Klux Klan，三K党是美国南部的白人秘密组织，利用暴力反对社会变革和黑人的平等权利——译者注。）排斥你，你都可能感觉受伤（Gonsalkorale & Williams，2007）。人类似乎对最轻微的社会拒绝都十分敏感。

所以，排斥是非常令人讨厌的体验，其引起敌对和顺从的几率是一样的。高自尊的人相对不太可能容忍排斥。如果遭遇冷遇，高自尊的人比低自尊的人更有可能结束与排斥者的人际关系，去寻找能更友好相处的新伴侣——可能正是因为这个原因，他们不太会遭遇沉默对待。相比之下，低自尊的人会经历更多的排斥，更可能心怀怨隙、对他人报以排斥（Sommer & Rubin，2005）。低自尊的人不会离开那些排斥他们的人，而会继续接近却心存恨意。

总之，当他人排斥我们时，我们会感觉悲痛、愤怒和受伤，这类情感体验的核心成分是知觉到他人并不像我们期待的那样珍视与我们的关系。现在我们来考察另一种特殊的关系评价，即认识到情敌正在勾引我们的爱侣。

嫉 妒

由于现实或臆想中的竞争对手而使珍贵的亲密关系面临丧失，可能会引起另一

种消极的情感体验。**嫉妒**（jealousy）包含多种情感体验，既有悲观失落也有因伴侣具有吸引力而产生的自豪感，但界定妒忌最恰当的三种情感是：伤害、愤怒和恐惧（Guerrero et al.，2005）。[1]

如果我们认为伴侣不重视我们，对彼此的关系不够忠诚，就会有伤害感，一想到自己会被人抛弃以及孤独失落的未来，就会使人心生恐惧和焦虑（Guerrero & Andersen，1998）。但嫉妒的产生并非仅仅是因为痛失有奖赏价值的伴侣关系；不管什么原因，只要失去亲密关系，人们都会受到伤害，伴侣可能为了求学或者谋取更好的工作而移居海外，也可能意外亡故。嫉妒最独特的表现是情敌的出现，可能把伴侣勾引走："要产生嫉妒，个体必须面临即将失去的亲密关系，并且是因为败给了自己的情敌"（DeSteno & Salovey，1994，p. 220）。正是因为伴侣为了别的人而抛弃自己才使人愤怒（Mathes et al.，1985），这种愤怒往往指向横刀夺爱的情敌和开始变心的伴侣（Schützwohl，2008）。有时这种愤怒会转变成暴力；美国13%的谋杀案都发生在配偶之间，而嫉妒是最普遍的犯罪动机（Buss，2000）。

显然，嫉妒是一种痛苦的情感体验。世界各地的亲密伴侣都普遍存在嫉妒问题（Buss，1999），然而研究者发现在不到两岁的幼童身上也能观察到嫉妒（当妈妈忽视他们而与别的小朋友玩耍时；Masciuch & Kienapple，1993）。不过，社会文化认为嫉妒并不全部是负性的体验；如果人们根本不关心自己的伴侣，那么伴侣的失去并不会引起强烈的嫉妒，所以嫉妒更像是"双刃剑——一方面传递着浓情蜜意，另一方面却是偏执狂的表现"（Guerrero & Andersen，1998，p. 40）。的确，这就出现了个有趣的问题：如果你不能使自己的爱人产生嫉妒之心，会有怎样的感受？如果不论你做什么爱人都不会产生嫉妒，你会沮丧失落吗？大多数人都会的，但这个观点是否有意义还取决于嫉妒的类型、伴侣产生嫉妒的原因和伴侣对嫉妒作出的反应。下面我们一一剖析。

嫉妒的两种类型

反应性嫉妒（reactive jealousy）是指人们在觉察到自己所珍视的亲密关系面临实际的威胁时产生的嫉妒心理（Bringle & Buunk，1991）。令人忧心的威胁或许并非当

---

1 有时嫉妒会和羡慕（envy）发生混淆，但两者差别很大（Parrott & Smith，1993）。当我们希望得到他人拥有的事物时，我们就在羡慕他们；羡慕的特点是谦卑地渴望得到他人所拥有的。嫉妒则相反，它是一种由伤害、愤怒和恐惧交织在一起的复杂心态，源于担心失去自己已经拥有的事物或者自己不想放弃的亲密关系。

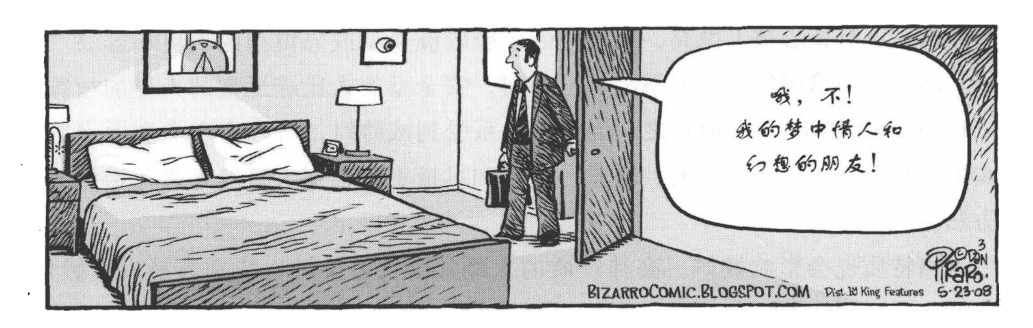
前事件；它可能发生在过去，或者预计发生在不久的将来（比如伴侣表示出要与其他人约会的意愿），但反应性嫉妒始终是针对现实的危险而产生的。伴侣的很多行为都可能令人担忧；如果伴侣与其他人发生性关系，任何人都会嫉妒痛恨（Mullen & Martin，1994），但在美国，即使只是进行性幻想或者与别人调情，年轻人都会认为这是“不忠贞”的行为（Yarab et al.，1999）。不幸的是，生活中很多事件都会引起人的嫉妒。对近700位大学生的调查发现，大多数年轻人即使在严肃认真的恋爱过程中，也曾与其他人约会、亲吻、爱抚、上床（Wiederman & Hurd，1999）。三分之二的男性和一半的女性都表示他们曾亲吻和爱抚过恋人之外的人，一半的男性和三分之一的女性都表示他们曾与恋人的情敌有过性行为（大多数人还不止一次）。

相形之下，**怀疑性嫉妒**（suspicious jealousy）是指伴侣并没有不端行为，个体只是由猜疑所引起的嫉妒。这种怀疑完全没有事实根据，纯属子虚乌有（Bringle & Buunk，1991）。如果产生怀疑性嫉妒的伴侣要确证自己的猜忌，就会引起疑惧不安的警惕和窥探，这种行为既可表现为稍微过激的臆想，又可表现为彻头彻尾的偏执。然而不管怎样，怀疑性嫉妒都没有事实根据；引起怀疑性嫉妒的情境根本不会对有安全感和信任感的伴侣造成困扰。

区分这两种类型的嫉妒还是有其意义的，因为几乎所有人在意识到伴侣不忠时都会产生反应性嫉妒（Buss，2000），而在缺乏诱因时，人们产生怀疑性嫉妒的倾向却存在很大的差异。尽管如此，两种嫉妒类型的划分并不像看上去那般泾渭分明。对伴侣偶尔出轨的嫉妒反应可能挥之不去，持续数年而变成怀疑性嫉妒，因为信任一旦丧失就很难完全恢复。反应性嫉妒会引起以前从未出现过的怀疑性嫉妒。人们或许对哪些因素真正威胁亲密关系有不同的解释和评价（Guerrero，1998）。得知伴侣仅仅是对别人抱有性幻想，并不会困扰安全型的人，他们不容易产生嫉妒心理，但却可能会引起不安全型伴侣的反应性嫉妒。所以，两种嫉妒类型的界限是模糊的。在下一节考察嫉妒易感性的个体差异时，我们只会探讨这两种嫉妒共性的问题，而不再分别讨论。

容易嫉妒的人

整体而言，男性和女性在嫉妒的倾向性上不分轩轾（Buunk，1995），但嫉妒的易感性却存在个体差异，某些人更容易表现出嫉妒，体验到的嫉妒也更强烈。要产生嫉妒之心显然需要先对亲密关系产生依赖（Rydell et al.，2004）。当人们的替代伴侣很糟糕时，就会感到非常需要当前的伴侣——即他们的 CL_{alt} 很低——任何足以威胁他们亲密关系的事件或行为都是致命的。相反，那些有着合意替代伴侣的人不容



怀疑性嫉妒并不符合当前的事实。

易嫉妒，因为就算当前的亲密关系了结，他们的损失也较少（Hansen，1985）。

在亲密关系中如果感到自身能力不足，则嫉妒会增强（White，1981）。人们只要担心达不到伴侣的期望，或者忧愁自己不是爱人所期待的理想对象，对亲密关系的持续就不太有信心，他们比那些确信自己能满足伴侣的人更容易产生嫉妒心理（Knobloch et al.，2001）。个体总的自我价值观无疑会影响亲密关系中的自信，高自尊的人的确比低自尊的人更少嫉妒别人（DeSteno et al.，2006）。不过，个体对自己是否适合担当亲密伴侣的认识尤为重要，如果高自尊的人怀疑自己满足爱人的能力，那么他们一般也容易产生嫉妒之心。

这类疑虑产生的根源之一在于亲密关系中每个人适配价值的差距（Buss，2000）。如果伴侣一方比另一方条件更好，比如外貌上更有吸引力、更富有或更有才华，较弱一方的适配价值就较低，这就可能出现问题。居于劣势的伴侣有可能认为其他人更加适合自己的爱人，这就可能觉得自己的能力不足，当然低能的感觉不会表现在他/她生活的其他领域（或者与其他伙伴的交往之中）。这就是婚配要讲究门当户对的另一个原因，人们总是与具有类似适配价值的人共结连理（见第3章）：大多数人都想得到最合意的伴侣，但如果他们真的拥有了完美的伴侣，却又会因为伴侣的优秀表现而感觉到威胁。

不管怎样，在当前亲密关系中既感到能力不足，又依赖于亲密关系的人会面临这样一种险恶处境：他们需要自己的伴侣，却又担心自己不够优秀而无法留住伴侣。这就难怪他们会对插一腿的真实或臆想的情敌产生强烈反应。

当然，依恋类型也会影响嫉妒。在一定程度上，痴迷型的人通常都会身陷类似的困境：他们贪婪地寻求接近伴侣，但又总是担心伴侣不会回报以足够的爱恋。这就是他们嫉妒的原因，可以充分肯定的是，痴迷型的人比其他三种依恋类型的人会体验到更多的嫉妒（Buunk，1997）。恐惧型的人也会忧虑被人抛弃，所以他们在容易引起嫉妒的情境下会体验到类似的焦虑和怀疑——但他们回避亲密的程度也较高，所以面对情敌的竞争并不会感到疑惧不安（Guerrero，1998）。相形之下，安全型或

疏离型的人不会担心被人抛弃，故而他们一般较痴迷型或恐惧型的人更不容易产生嫉妒。然而，当珍视的亲密关系陷入危机时，安全型的人比疏远型的人更加烦躁不安（Guerrero，1998）。总而言之，当亲密关系受到威胁时，所有依恋类型中受影响最少的伴侣通常是疏离型的人。培养自立感和尽量不依赖别人显然是避免嫉妒的有效方法。

人格特质也会影响嫉妒。高神经质的人经常会忧心忡忡，特别容易发生嫉妒。另一方面，随和的人倾向于与人合作、信任别人，因而不太可能会嫉妒别人（Buunk & Dijkstra，2006）。

其他人格特征也会引起嫉妒。珍视“*性爱专一*”的人希望自己的伴侣忠于一夫一妻制，如果伴侣出轨他们可能会产生强烈的反应性嫉妒（White，1981）。传统的性别角色也使嫉妒更可能发生（Hansen，1985）。大丈夫式的男性和女子气十足的女性比起双性化的人更容易嫉妒别人，这可能是因为传统的亲密关系准则更为苛刻。这些规则对伴侣行为的规定非常死板，在传统的亲密关系中很少有改变的空间，难以彰显亲密关系的个性，如果伴侣要打破陈规，比如与异性同事建立友谊，就会令人灰心丧气。

让人嫉妒的人

如果伴侣对其他人发生兴趣，我们就会变得嫉妒，但并非所有的情敌带来的威胁都是一样的。当我们的朋友侵入我们的爱情关系时，就特别令人厌恨；朋友的竞争比陌生人的类似行为更加令人心烦意乱（Bleske & Shackelford，2001）。当伴侣表示留恋他们以前的爱人时，也特别令人痛苦（Cann & Baucom，2004）。情敌的某些才能也会影响我们的嫉妒。情敌在我们所注重的方面取得超越我们的成就——他们实现了我们期望达到的目标——就会尤其让人烦恼（DeSteno & Salovey，1996b）。但是不管情敌是谁，具有较高适配价值和使我们相形见绌的情敌对我们的亲密关系最有威胁作用、最令我们担忧，与那些竞争力弱的人相比，他们更让我们嫉妒。

什么样的情敌最容易让我们嫉妒呢？这取决于伴侣的性别。在第3章我们曾谈到，男性尤其关注爱人的外貌，而女性则更关注男性所拥有的资源。最强的情敌是那些在我们自己所擅长的领域里打败我们的人，男性更嫉妒自信、强势、果断和富有的情敌，而仅仅外貌英俊的男性不太可能让人产生嫉妒（Buunk & Dijkstra，2006）。相反，女性更嫉妒比自己漂亮的情敌，而不会太嫉妒强势、富有的女人（Edlund & Sagarin，2008）。在荷兰、韩国和美国进行的研究都曾发现这一现象（Buss et al.，2000）。因此，男女两性在遇到可能吸引其伴侣的情敌时，一般都会表

现出更多的嫉妒，但对女性而言最有威胁意义的是情敌的外貌吸引力，而男性则是权势。令人欣慰的是，情敌通常并不如我们认为的那般吸引我们的伴侣，所以这类忧惧往往被过分夸大——但令人不安的是，我们的确会犯这样的错误，夸大对手的优势，因而顺理成章地陷入愁闷烦恼（Hill，2007）。

你或许记得上述现象都是与演化心理学的假设相一致的——以养育投入为基础——男性追求伴侣的年轻和生育能力（包括美貌），而女性追求男性的资源和地位。演化心理学也促使我们研究另一个存在争议的两性差异，即最困扰男女伴侣的越轨行为。

让人嫉妒的事物

演化学的观点认为嫉妒的演化能促使我们采取一定的行为，以保护自己的亲密关系免受他人的侵扰。推测起来，那些对亲密关系的侵入者作出强烈反应的早期人类——对外来的侵扰保持警惕，击退情敌，努力满足和实现当前伴侣的愿望——相比那些对横刀夺爱的情敌麻木不仁的人，能更好地维系自己的亲密关系、更成功地繁殖后代。这一观点认为，嫉妒为早期人类的生存提供了生殖优势，所以嫉妒是一种自然而然、根深蒂固、难以避免的本能反应（Buss，2000）。更耐人寻味的是，这种观点还认为男女两性虽然对于他们爱侣的不贞行为特别敏感，但哪些不贞行为能引起敏感反应，则存在性别差别。

记得我们谈到过（第1章）男性会面临女性不曾遇到过的生殖困难：父系不确定。女性总是能确认某个孩子是否是亲生的，但男性却不能断定（不采用现代高科技）自己是否是孩子的生父，除非他完全相信自己的配偶没有和其他人有过性行为。而男人戴了绿帽子并且养育了另一个男人的后代，从演化的角度来看是非常失败的；那些养育别人的孩子却没有自己后代的人不可能是人类的先祖！的确，无法察觉伴侣不贞行为的演化成本非常之高（断子绝孙），所以自然选择会偏利于那些对伴侣的忠贞特别敏感的男性，而不是那些不怎么警惕的男性（Haselton & Buss，2000）。没有根据地怀疑伴侣的忠贞会造成感情破裂、令人痛苦，但在演化学的意义上，这点代价并不昂贵和危险，因为过于信任伴侣，不能察觉已出现的不贞行为，造成的损失更严重，后果更危险。于是，如今男性比女性有着更多的婚外情（Tafoya & Spitzberg，2007），但在伴侣是否完全忠贞的问题上，妻子比丈夫更加有把握（Paul et al.，1993）。父系不确定使男性比女性更警惕性生活的不贞。（这种警惕在某些个案中还是合乎情理的；在第9章我们曾提及，基因研究表明全世界有2%的“父亲”并不知道孩子的亲生父亲另有其人［Anderson，2006］。）

专栏10.1

第三者勾引

爱情竞争有利的一面是，绝大多数（99%）的美国大学生都希望将来能与一位在性上彼此专一的伴侣安居（Pederson et al.，2002）。大多数人都期望今后能保持对所爱之人的忠贞。然而，爱情竞争不利的一面是，故意诱惑已经置身于爱情关系中的人这种所谓勾引伴侣（mate poaching）行为屡见不鲜。在全世界，大多数男性（54%）和一部分女性（34%）都曾暗中勾引过其他人的伴侣（Davies et al.，2007），这些放荡的男女中有五分之四的人曾至少得手过一次（Schmitt et al.，2004）。此外，约有70%的人都曾遇到过意欲把伴侣从自己身边勾引走（最少的是一夜情）的第三者，并且大多数男性（60%）和一半的女性都曾被第三者的甜言蜜语所打动（Schmitt et al.，2004）。

什么样的人会追求别人的伴侣？一般而言，第三者都是好色、外向的人，他们的随和性和尽责性都较低，并且赞成不贞的乱交行为（Schmitt & Buss，2001）；他们的依赖类型一般是回避型，所以比较而言并不关心与他人的信任和亲密关系（Schachner & Shaver，2002）。然而，第三者越有吸引力，他们的勾引企图就越容易得逞（Schmitt et al.，2004）。第三者的成功在于那些屈服于诱惑的人一般和第三者类似；被第三者勾引走的人往往性感、好色、外向，开放性较高，并且不太珍视性忠贞（Schmitt et al.，2004）。

男第三者和女第三者用到的勾引手段一般并不相同。当要诱惑别人的伴侣时，女性会炫耀她们的姣好面容和性开放，而男性则会宣扬他们的权势，表示愿意为女方提供她所渴望的资源（Schmitt & Buss，2001）。被勾引者在表示愿意与第三者交好时所表现出的行为也存在性别差异。这种情况下，女性会夸耀她的美丽，应允发生性关系，并抱怨她们当前的伴侣，而男性则会对心仪的第三者赞美奉承、挥金如土（Schmitt & Shackelford，2003）。

大概看来，当第三者所给予的利益要好于从目前的伴侣所获得的好处时，人们就会被诱惑（Greiling & Buss，2000）。然而，从长期来看这样做对他们并没有好处。建立在勾引别人伴侣基础上的亲密关系一开始就不可避免地带有背叛的原罪，总的来看，这样的伴侣关系似乎并不如没有第三者纠葛的关系满足和忠诚。在某种程度上，人们为第三者所动是因为他们也在寻找更好的事物，这类人即使在和第三者建立新的亲密关系之后一般仍会继续找寻。一旦有过不贞，人们往往会再次出轨（Foster et al.，2004）。

对女性而言，如果男性要收回用以保护和庇佑她们及子女的资源，而女性能敏锐地觉察出任何苗头时，她们大概就能更成功地生养孩子。想当然地认为男性会忠于她们，而实际上并非如此，这会给女性带来风险，所以自然选择可能会偏利于那些经常怀疑男性真爱表白的女性。不客观地怀疑男性的忠诚会令她们厌烦并产生自我挫败感，但相信男伴的专一和忠诚而对方并非如此时，付出的代价可能更高。在我们祖先所处的远古时代，频繁而天真地与男性交配又遭抛弃的女子，并不如那些坚持考证男性是否忠贞的女子繁殖得更成功。因此，现代女性或许都是“极端谨慎的远古母系的后裔”，她们一般会慎重地低估其男伴的忠诚度（Haselton & Buss, 2000, p. 83）。

这一切的结果是，男性一想到伴侣在性事上的不贞就会激起最强烈的嫉妒，而女性对伴侣感情上的不贞反应更强烈，伴侣感情上的不贞是指女性认为伴侣可能爱上了其他女人。当然两种不贞都会激起两性的嫉妒，只不过具有不同的演化学意义。

对男性而言，伴侣爱上其他人对其成功繁殖的威胁并不大，性行为才更重要；如果伴侣爱上另一个男人，他的孩子仍能茁壮成长，但他肯定不愿意抚养其他男人的孩子。对女性而言，伴侣与其他人发生性关系并不是最可怕的，爱恋上别人才更危险；只要男方能继续供给必需的资源，即使他搞大其他女人的肚子，她的孩子仍能茁壮成长——但如果男方爱上其他女人，彻底地离开自己，那她孩子的前景就堪忧了。

戴维·巴斯（David Buss）和同事（Buss et al., 1992, p. 252）根据上述推论向研究的被试提出下面的追选问题：

> 假设在过去、当前或将来你拥有一段严肃认真的恋爱关系。请你想象一下你深深眷恋的伴侣对别人产生了兴趣。以下哪种情形最令你苦恼或者不安（只能选择一项）：
>
> （1）想象伴侣正在与别人建立深厚的感情依恋。
>
> （2）想象伴侣正在与别人享受充满激情的性爱。

你会选择哪一项？大多数男性（60%）认为第2项性行为最让他们不安，但只有17%的女性选择第2项；相反，绝大部分女性（83%）认为伴侣与情敌情感上的依恋更令人苦恼。并且，跟踪研究表明男女两性对这两个选项所产生的生理反应存在差异（Buss et al., 1992）。当男性想象伴侣的性事不贞而非感情不贞时，他们的自主神经活动会增强，表明情绪处在唤醒状态。而女性恰恰相反，当她们想象伴侣的感情不贞而非性事不贞时，有较强的情绪唤醒。

这些研究结果是与演化学的观点一致的，但引发了人们的争议（Harris, 2005; Sagarin, 2005），有批评者指出研究的结果并不像表面看来那样令人信服。最直接的

质疑是研究的方法学上存在的问题。采用迫选法，被试只能二选一，这会夸大微妙且相对较小的两性差异（DeSteno et al.，2002）。如果男性觉得性事不贞的威胁性只略微比女性强一点，二择一的迫选问题就会得出巴斯等人（Buss et al.，1992）的显著结果，即使男女两性的观点实际上差异甚小。

更为重要的是，男性和女性对感情不贞和性事不贞含义的判断存在差异（DeSteno & Salovey，1996a;）。如果女性惯常地认为男性与人发生性行为，却并不爱对方，性事不贞就仅仅是随意的性行为而已。然而，如果女性还认为如果男性爱上其他人，就会与对方发生（或想发生）性行为，那么该男子的感情不贞就必然也包含有性事不贞。因此，如果女性认为男性的性事不贞可以单独发生，而感情不贞则迟早会有出轨行为，那么她们就会理所当然地认为感情不贞更有威胁意义。而对男性而言，如果他们认为女性常常会爱上别人而不与其发生性行为（精神恋爱），但与男性发生性关系则通常意味着爱上了这个人，那么性事不贞对于男性就是更严重的威胁。

事实上，如果有秘密性关系的一方是女性，人们一般会认为私通的女人更可能在感情上依恋婚外的情人，对婚外的亲密关系也更投入（Sprecher et al.，1998）。人们认为性和爱的联系对于女性而言比男性更紧密，所以要在两种不贞之间作出选择，对于男性而言可能具有不同的含义，但对于女性则可能差不多。

然而，当人们仔细考虑不贞时，通常会表现出性别差异，这一点如今在瑞典（Wiederman & Kendall，1999）、荷兰和德国（Buunk et al.，1996）、罗马尼亚（Brase et al.，2004）、韩国和日本（Buss et al.，1999）的研究，以及包括来自全世界的逾65 000名参与者的网络研究（Frederick et al.，2008）中得到同样的结论。总的来说，人们对性事不贞的嫉妒反应存在文化差异，但男性通常比女性对此更加苦恼纠结。此外，在两种不贞都出现后，当要求人们选出最困扰他们的不贞时，仍然存在性别差异（Buss et al.，1999），这一研究结果回答了人们提出的批评，即两种不贞对于不同性别的人含义不同。当改进实验程序，要求人们评定两种不贞带来的苦恼时，而不是仅仅选出最令人困扰的不贞，大多数研究（Sagarin et al.，2003）——并非所有的研究（Harris，2003）——都发现存在性别差异；这一模式并不仅仅取决于研究者提问的方式。

其他各种研究结果也与演化学的观点相一致。当要求父母来想象媳妇或女婿的不贞行为时，性别差异消失了。就后辈而言，祖母和祖父面临着同样的成功繁殖的挑战，所以演化学的观点认为他们对晚辈的不贞反应应该没有性别差异。的确，当父母设想他们的子女有出轨的伴侣时，母亲和父亲都认为媳妇的性事不贞更令人担忧，女婿的感情不贞更令人苦恼（Shackelford et al.，2004）。同胞对妯娌或姻亲叔伯

也有同样的态度体验（Michalski et al.，2007）。

而且，男性和女性对这两类威胁的敏感程度并不一样。当存在可能的不贞时，男性相比女性更迅速地想到正在发生的性事不贞，而女性相比男性更快速地判断正在发生的感情不贞（Schützwohl，2005）。心怀猜忌之后，男性更沉溺于其伴侣性事不贞的威胁，而女性则更忧心其伴侣的感情不贞（Schützwohl，2006）。如果发现猜忌没有事实根据，获悉性事不贞没有发生更让男性感到宽慰，而发现伴侣并没有爱上情敌更让女性感到宽慰（Schützwohl，2008）。

最后，如果出轨没有怀孕的风险——也就是说，在男同和女同的私通中，伴侣和同性有着秘密的性关系——性别差异消失了，男性对性事不贞的害怕程度就和女性一样（Sagarin et al.，2003）。当情敌和自己的伴侣同性时，父系不确定就显得无关紧要，果然，这种情形下男性和女性都同样地受到两种不贞的威胁。（哪一种情敌更让人忧心？存在较大的性别差异，男性认为女伴与另外的男人私通比与女人私通更糟糕，但女性则认为自己的男人与女性或者男性私通同样可怕［Kruse et al.，2008］）。

我们对伴侣不贞这种可怕场景的反应是复杂的，男性和女性的各种不同反应并不存在性别差异。所有人想到爱人的性事不贞都倾向于变得愤怒，而伴侣感情上的风流韵事则会使我们受伤（Green & Sabini，2006）。显然，所有这些研究最合理的结论是，每个人都憎恨这两种类型的不贞。这方面的研究结果和许多其他研究一样，两性之间彼此的相似性要远多于差异性。不过，在某种意义上两性毕竟存在差异，正如演化学的观点所指出的，女性感知到的伴侣对情敌的感情依恋可能比男性感知到的更危险（比如，Becker et al.，2004）。当然存在其他影响因素——比如，具有传统性别角色的大丈夫式的男性和女子气十足的女性，对两种不同类型的不贞的判断就尤其有可能存在性别差异（Bohner & Wänke，2004）——但有一点是清楚的，不贞威胁对男性和女性都是突出的、引发嫉妒的事件，而演化心理学对人们面对不贞反应所作出的解释尽管存在争议，却很引人注目。

对嫉妒的反应

人们可能对嫉妒报以伤害、愤怒和恐惧，这对亲密关系的影响既可能有益，也可能具有破坏性（Dindia & Timmerman，2003）。有时嫉妒的人会以明确的加害方式猛烈攻击，用暴力行为或恶毒言辞来报复伴侣，或者反过来努力使伴侣也变得嫉妒（Guerrero et al.，2005）。另外一些时候，人们作出嫉妒反应的本意是要保护他们的亲密关系，但事与愿违却常常反而损害了亲密关系：暗中监视伴侣，限制伴侣的自

由，或者诋毁和威胁情敌。不过人们有时候也能积极地应对嫉妒，直截了当地表明自己的忧虑，试着和伴侣一起努力解决问题，或者把自己和亲密关系变得更美好（比如打扮一下自己，给伴侣送礼物或者多做一些家务）（Guerrero & Andersen，1998）。

依恋类型能决定人们应对嫉妒的行为。在心生嫉妒时，对亲近感到相对轻松自在的人——即有着安全型或痴迷型依恋的人——更可能表达自己的忧虑并努力修复亲密关系，而回避型依恋的人则不会这样做（Guerrero，1998）。相比之下，疏离型和恐惧型依恋的人更有可能假装一切均好或者装做一点也在乎，以逃避问题或者否认自己的苦恼。

男性和女性在对嫉妒的反应上通常也存在差异，这使得异性恋关系变得更加复杂。设想这样一种场景：聚会时，你起身去再要一些饮料，把你的恋人留在了一张双人沙发上。在你离开的时候，恋人的前男友或女友碰巧经过，小坐了会。当你拿着饮料回来时，刚好看到他们轻轻一吻来问候彼此。这时你会怎么办？当研究者让被试观看上述场景的录像带，并测量他们的行为意图，结果发现男性和女性的反应不一样（Shettel-Neuber et al.，1978）。女性表示他们会设法改善亲密关系以应对情敌的侵扰；她们会刻意装作漠不关心，却使自己变得对伴侣更有吸引力来与情敌暗中较劲。相反，男性表示他们会努力保护自己的自尊；假装酒醉与情敌对峙或者威胁对方，并且还会追求别的女性。女性似乎关注于维护好现有的亲密关系，而男性则会考虑离开，通过征服新的恋人来医治受伤的自尊。

其他的研究也得出类似的性别差异结果（Guerrero et al.，2006）。使人忧虑的一点是，女性比男性更有可能设法引起伴侣的嫉妒（White，1980）。当她们引起伴侣的嫉妒——一般通过谈论或夸大自己对其他男人的吸引力，有时也与别的男人调情或约会——通常是为了考察她们的亲密关系（看看对方有多在乎）或者是力图引起伴侣更多的关注和忠诚（White，1980a）。她们显然希望自己的男人能像她们变得嫉妒时那样作出相同的反应，能够更加努力地保护和维持亲密关系。当然，问题在于这不是男人应对嫉妒的方式。希望通过激起自己男人的嫉妒之心来设法改善亲密关系的女性，只能事与愿违，把伴侣从身边赶跑。

积极有效地应对嫉妒

那么，在对嫉妒的探讨即将结束的时候，如果你不能让你的伴侣感到嫉妒，你是否还会失望？嫉妒是伴侣希望拥有你，却不确信能保有你而产生的一种复杂痛苦体验，包含伤害、愤怒和恐惧的情感。它或许是人类的一种自然情感体验，但它常

常又是丑陋可怕的体验，会引起恐怖和毁灭性的行为（Buss，2000）。总有一天，你或许会希望自己不再有那么强烈的嫉妒心，希望自己能限制其不良影响。那又该做些什么?

这个问题并没有简单而明确的答案，但许多思考过这个问题的人都主张我们要努力降低亲密关系排他性和自我价值观之间的关联。发现自己的爱人迷上了情敌是令人痛苦的。然而，这并不意味着你的伴侣就面目可憎、不值分文，也不是说你就是这样的人。当人们的行动所参照的自我价值完全取决于特定的亲密关系时，对嫉妒的反应就会失去理智。

实际上，当人们成功地克服了不受欢迎的嫉妒影响时，一般会采用两个策略帮助他们保持独立和自尊（Salovey & Rodin，1988）。第一个策略是*依靠自己*（self-reliance)，指伴侣拒绝沉溺于不公平的情境，而努力保持“清醒”的头脑，避免产生愤怒或尴尬的情绪体验。第二个策略是*支持自己*（self-bolstering)，指伴侣为自己做一些美好的事情和思考自己的优秀品质，从而提升个体的自尊。很显然，只要我们对自己的行为和生存能力能保持自信，就足以将嫉妒控制在易处理的范围之内。

如果人们只凭一己之力无法做到上述两点，那么可以借助于正规的治疗。治疗嫉妒的临床方法通常试图：（1）减少悲惨、荒谬的想法，这种想法会夸大亲密关系所受到的威胁或者亲密关系丧失所蒙受的损害；（2）提升嫉妒伴侣的自尊；（3）改善沟通技能，以便伴侣们能阐明他们的期望，在行为的界限上达成共识，从而防止因误解而引起嫉妒；（4）增加亲密关系的满意度和公平性（Pines，1998)。大多数人都不需要通过治疗来应对嫉妒。但如果爱情关系出现下面的警示情况，则治疗对你们克服嫉妒有帮助作用：

> 警示：*不论你是否拥有自己伴侣的爱恋，如果你不能确信自己是个有价值的人，那么这很可能危及你和伴侣的健康。*

欺骗和说谎

本章要讨论的引起压力和紧张的最后两个来源即欺骗和说谎，如果它们涉及情敌，那么肯定会引起嫉妒，但它们只是偶尔才会涉及情敌，它们比嫉妒更常见。的确，本节我们就要考察欺骗和说谎的各种危害，它们在社会生活中经常出现、司空见惯（不论我们是否意识到这点）。我们还将看到，即使是建立在坦诚和信任基础上的亲密关系也会经常地出现这样或那样的欺骗。

欺骗（deception）是故意给受骗者造成一种虚假看法的行为。（Buller & Burgoon,

1994)。人们捏造信息，并作出与事实真相相反的陈述，这种赤裸裸的说谎行为就是一种欺骗，但还有其他各种传递误导性看法的途径，无需欺骗者直接现身说出不实之事（Buller & Burgoon，1994)。比如，人们可能仅仅隐瞒信息，根本不提及能够表明真相的细节，或者使你*转移注意力*从而忽略关键事实，突然改换话题以避免谈及敏感内容。在另外一些场合，他们可能把真实信息和欺骗信息混淆在一起，制造*半真半假的言词*（half-truth）来误导别人。在接下来的讨论中我们将集中研究谎言，因为比起其他形式的欺骗，谎言的研究最为广泛，但我们只是粗浅地探讨亲密伴侣误导对方的各种形式。

亲密关系和普通关系中的说谎行为

研究者生动地描绘了人们日常生活中的说谎行为（DePaulo et al.，2004)。每天记录和他人交往的大学生们报告自己每天平均会说两次谎，每3个交往对象就会对其中一人说谎（DePaulo et al.，1996)。毕业离校的成年人说谎的次数较少，约一天一次，每5个交往对象会对其中一人说谎。只有很少的人（5%）报告在指定的某周里根本没有说谎。大多数谎言是随意、自发的，说谎者本人并不会认真对待这些谎言，大多数谎言达到了欺骗效果；说谎者自以为他们的多数谎言（59%）被人接受，而他们感觉谎言很少（19%）被人戳穿和识破（其他的次数，说谎者不能确定结果)。

在大多数社会交往中，最普通的谎言是对说谎者有利的谎言，可以避免尴尬、内疚、不便或者寻求赞同或物质收益。尤其当说谎者试图打动异性时，男性和女性的谎言都会夸大自己的吸引力。男性更可能不如实地报告他们的抱负和收入，谎称自己对感情忠诚。女性更可能作出性事的许诺却不兑现，或者假装性高潮。男女两性都会为了一己之私而说谎，他们为了吸引异性尤其如此（Haselton et al.，2005)。

然而，四分之一的谎言是为了对方的利益而作出的不实之词，可以保护他们的感情或者增加他们的利益，在女性之间的交往中，这类谎言和自我中心的谎言一样普遍（DePaulo et al.，1996)。如果双方谈论的议题有一方投入巨大，残酷的坦诚会伤害他的感情，那么人们尤其有可能歪曲事实。比如，设想你真的不喜欢一幅画，但却要向创作这幅画的艺术系学生描述你的感受。你会完全直言相告吗？在这样的情境下，没有人会这样做（DePaulo & Bell，1996)。通常，人们会承认这幅画并不是自己最喜欢的，但不会像先前对这幅画进行书面评价时那样苛刻。

有些谎言显然是为了保持与别人礼貌和友好的交往。我们常常声称同意别人的看法，但实际上并非如此，我们常常会说某些事令我们很开心，但实际上并没有那

么开心。在亲密关系中我们期望伴侣慷慨、诚实，伴侣间的谎言大多数都是这类善意的小谎（DePaulo & Kashy，1998）。与一般的熟人和陌生人相比，人们较少对自己的爱人和朋友说自利、贪婪的谎言，谎言总量也更少。

这些现象使得说谎行为在亲密关系之中显得相当无伤大雅。然而，人们仍会对自己的亲密伴侣说很多谎言，而一旦谈到可能破坏自己名誉或亲密关系的话题，人们会说较严重的谎言，这类谎言更经常地指向自己最亲密的伴侣，而不是其他任何人（DePaulo et al.，2004）。我们更多地在亲密关系里对伴侣撒下弥天大谎，而在普通的人际关系之中则不会这样。

此外，即使谎言没有被识破，也会产生严重的后果。一般而言，人际交往中不论何种原因人们说了谎，说谎者都会认为不如完全诚实的交往令人愉快和亲密，而对亲密伴侣的说谎行为尤其使他们感觉不适（DePaulo & Kashy，1998）。尽管说谎在社会生活中很普遍，大多数人对说谎行为的评判苛刻（Tyler et al.，2006），当人们对别人说谎时，显然心里知道自己的处境也很危险。而且，在亲密关系中说谎会损害说谎者对谎言接受者的信任（Sagarin et al.，1998）。这种现象就是**欺骗者猜疑**（deceiver's distrust）：当人们对别人说谎时，他们经常会认为谎言的接受者也因此不值得信任。出现这种情况有两种原因，一方面是因为说谎者想当然地以为别人也和他们一样，所以他们认定别人和他们有着同样的欺骗动机；另一方面是因为当他们相信其他人有着同样的缺点时，自我感觉会好一点（Sagarin et al.，1998）。不管哪种情况，说谎都有损于亲密关系，即使只有说谎者一人知道自己在说谎。

与接受者相比，说谎者也可能认为他们的谎言更加无害，更加没有冒犯意义（Kaplar & Gordon，2004）。这是伴侣关系中一方有不端行为时较普遍的现象，在本章讨论背叛时我们会再次看到这一点：伴侣不正当行为的接受者（或受害者）几乎总是认为这种行为包含更丰富的信息，更加有影响力（Cameron et al.，2002）。因此，说谎者自己认为的一个小谎在被戳穿后，在其他人看来却更具有危害性和欺骗性。这样一来问题就出现了，说谎者有多经常被识破？正如我们将看到的，答案要"具体情况具体分析"。

谎言与说谎者

有些人可能比另一些人说更多的谎言（Kashy & DePaulo，1996）。与不太外向的人相比，那些合群、好交际的人以及更在意自己给别人留下什么印象的人会说更多的谎言。此外，不安全型依恋的人说更多的谎言；忧虑被弃的人对陌生人和朋友都会说较多的谎言，回避亲密的人对他们的爱情伴侣会说更多的谎言（Ennis et al.，

2008)。(有着恐惧型依恋的人，在忧虑和回避上都很高，大概对每个人都会说大量的谎言。)

然而，常常说谎的人并不一定就是成功的说谎者。高超的社交技能使人更有说服力（Burgoon & Bacue，2003)，但说谎者的成败还取决于他/她说谎时的动机水平（和内疚感、恐惧感)。谎言一般比事实真相更简短、更缺乏细节（Newman et al.，2003)，除非谎言很重要以及说谎者非常渴望谎言能侥幸成功；当说谎者非常在意要传递出最完美的谎言，他们编造的情节就比那些动机不高的说谎者所编造的更为令人信服（DePaulo et al.，1983)。然而，当他们说出谎言时，动机高的说谎者通常的行为表现较糟糕、更令人起疑，而不用担心失去什么、更自发、更放松的说谎者表现更出色（Forrest & Feldman，2000)。非常渴望谎言能成功的人一般比对谎言成败不太在乎的人更容易让人察觉。尤其在人们想通过说谎给自己心仪的异性留下好印象时，往往最容易被人识破，谎言的接受者和任何旁观的人都了然于胸（DePaulo et al.，1985)！人们对不吸引人的对象，或者同性别的人说谎就很难察觉。

说谎者的哪些表现容易被人察觉？说谎者的非言语行为把他们出卖了（DePaulo et al.，2003)。人们说谎时常常吞吞吐吐、音调较高、犯很多语法错误、发生口误（Vrij et al.，2001)。另外，他们的瞳孔会扩大并且频繁地眨眼（DePaulo，1994)。当他们努力控制自己时，除了短暂闪现（“微格表情”）的诚实外，他们的面部表情通常不会泄露他们的谎言；当他们设法使自己看上去诚实时，他们知道自己应该显得真诚，敢于直视别人的眼睛，他们通常能做到这一点。但他们说话的语调和面部表情往往有不一致和不匹配之处，这就会惹人怀疑。这些线索中没有任何一条能单独作为说谎的证据；“没有单一的线索总能证明一个人在说谎”（DePaulo，1994，p. 85)。然而，个体的副语言和身体紧张通常能表明他/她是否在说谎，而且这一点对于男性和女性都一样（Burgoon et al.，2006)。

对伴侣欺骗行为的觉察

问题在于我们据以判断他人是否说谎或许非常具有特异性。人们习惯的行为方式可能迥然各异。有些人说话时总会显得犹豫不决，而另一些说话的口气果断坚决；有些人会和人发生频繁的目光接触，而另一些人却很少注视别人的眼睛。如果个体日常的行为方式发生变化，那通常表明他说谎了。但要注意到这些行为的特殊变化，你或许需要事先熟悉别人的日常行为风格（DePaulo，1994)。另外，在交往的过程中，欺骗者会也会不断调整自己的行为表现，逐渐适应被欺骗者对谎言的反应，其欺骗行为可能会不断变化，双方交往的时间越长，越难识破对方的欺骗。人们可以

通过学习来辨别他人的欺骗：当研究中的被试有多次的重复机会来判断某人是否在说谎——并对其判断的准确性持续地给予反馈——他们的确能更准确地判断这个人是否诚实。然而，他们觉察能力的提高却局限在这个特定的说谎者身上，换一个说谎者他们并不能更准确地觉察谎言（Zuckerman et al.，1984）！

亲密的伴侣彼此有着私人的、独特的了解，这能让他们敏感地判断彼此的行为。但他们也会信任彼此（否则他们的关系就可能不太亲密），这就使得他们表现出事实偏见（truth bias），即认为伴侣讲的话语一般都是事实（Levine & McCornack，1992）。因此，亲密的伴侣对彼此的诚实总是信心满满，但他们的自信却与他们判断的准确性一点也没关系（DePaulo，1997）。这意味着有时人们会确信伴侣说的是真话，但实际上伴侣却在说谎。

专栏10.2

在线谎言

网络惊人的接触范围能让我们与许多有趣的人交往，否则我们根本没有机会与他们接触，但网络也使这些人相对更不易受惩罚地对我们说谎。当我们给在线的陌生人发送即时信息时，我们聊天的对象又是谁？这一点常常很难回答（McKenna，2008）。从网上刚结识的网友那里收到的信息，可能是包含着错觉、多变的社交技能、赤裸裸的谎言和部分事实的大杂烩（Orr，2004）。男性可能在经济状况和身高上说谎，女性可能在长相吸引力和体重上说谎，而男女两性甚至都可能会在网络上假装成异性（O'Sullivan，2008；Sprecher et al.，2008）！

面对偶尔出现的虚构和欺骗，人们在进行在线交往时一般会持谨慎的怀疑态度。我们通常预期他人不怎么值得信任，如果出现任何难以置信的事情，或者有人显得“太完美不符合事实”，大多数人都认可最糟糕的情形。然而，我们认识的人实际上在线上比在电话里或者面对面对待我们更诚实。当大学生用日记记录一周与别人的沟通，他们报告出37%的电话说谎，27%的面对面交谈说谎，但只有21%的即时信息和14%的电子邮件存在谎言（Hancock et al.，2004）。可以想见，每当他们的言论要记录下来并且后来能很容易地检查其准确性时，人们更不愿意说谎。因此，虽然人们有时会对那些不太了解他们的人撒下弥天大谎，但他们在线上比面对面交往更为诚实。

事实上，随着亲密关系变得更加亲密，信任也在增加，伴侣们察觉彼此欺骗的准确性却有减无增（McCornack & Parks，1990）。要察觉谎言仅仅依靠实践似乎没有太大的作用（Anderson et al.，2002）。的确，经验丰富的海关检查员（Kraut & Poe，1980），美国联邦调查局（FBI）、中央情报局（CIA）、国家安全局（NSA）的探员，以及精神病医生（Ekman & O' Sullivan，1991）在侦测陌生人（或毒品走私人员）的说谎行为时并不比外行人做得更好。这意味着他们都不擅于此道。一项包括24 483名被试的元分析研究表明，我们有54%的次数能正确地分辨出事实和谎言（Bond & DePaulo，2006）——但因为50%的正确率就如同掷硬币的结果，所以这样的正确率并不理想。

现在，有些人——包括一些秘密机构的特工和临床心理学家——能够很容易地识破谎言（Ekman et al.，1999）。如果当你正在说谎时，有人总能识别你，那么他/她就很可能是你的伴侣。然而，认为伴侣会完全对我们开诚布公、推心置腹的任何观念都可能是不妥当的。人们一般并不很擅长于觉察谎言，尽管我们相当了解自己的密友和爱人，但我们通常并不像自己认为的那般高明，能正确地分辨出伴侣言语中的事实和谎言（DePaulo et al.，1997）。事实上，当我们说谎时，被揭穿的可能性一般比我们认为的要低（Gilovich，Savitsky，& Medvec，1998）。

因此，人们经常会说很多谎言，即使是在亲密关系中，他们也常常能侥幸过关。但是，如果你现在正在欺骗自己的伴侣，请先不要得意得太早。大多数人都认为自己欺骗伴侣的能力要强于伴侣识破他们的能力（Boon & McLeod，2001）。所以你的伴侣或许也在为能蒙蔽住你而沾沾自喜呢。请考虑全局。在人们认为最有奖赏价值的亲密关系中，伴侣很少说谎，部分原因是说谎侵犯了共同期望的诚实和信任。要保守秘密并不容易。即使你的谎言没有被揭穿，它们也会破坏亲密关系的氛围，引起没有根据的猜忌和怀疑。如果谎言被戳穿，你就会承担风险，你的谎言会被伴侣看作本章最后所讨论的问题：背叛亲密伴侣。

背 叛

人们并不总是按我们对他们的要求或期望去做。伴侣突然带给我们一些惊喜是令人愉快的（Afifi & Metts，1998）。但有时候，伴侣会做一些有害的事情（或者不能完成好事情），这会违背我们对亲密知己的期望。这类行为就是**背叛**（betrayal），即我们信任的人做出的讨厌的、伤害人的行为，并且在情理上我们根本预期不到这种背信弃义的不端行为（Couch et al.，1999）。性事不贞、感情不贞和说谎都是常见的

背叛行为，但任何违犯维系亲密关系的仁爱、忠诚、尊重和信赖准则的行为都可以视为某种程度的背叛。揭露伴侣的秘密、在伴侣背后说长道短、伤人感情地冷嘲热讽、违背重要的许诺、不支持自己的伴侣、在别处花费太多的时间，或者完全抛弃亲密关系，这些行为常常是对伴侣的背叛（Metts，1994）。

所有这些行为都涉及关系贬值。当亲密伴侣伤害了我们，他们的背叛表明他们不如我们所认为的那样珍视与我们的亲密关系，否则从我们的角度看，他们不应该做出上述种种行为（Fitness，2001）。发生这类关系贬值的可悲之处是，我们必须先拥有（或认为自己拥有）一段已受到伤害的但我们渴望的亲密关系；因此普通的熟人不可能像信任的密友那样彻底而又伤害地背叛我们（Jones & Burdette，1994）。我们不会总是受到所爱之人的伤害，但所爱之人带给我们的伤害是任何其他人造成的伤痛所不能比拟的（Miller，1997b）。

事实上，在日常生活中，如果我们的感情受到伤害，这种苦恼一般是我们的至交或爱侣引起的（Leary & Springer，2001）。伴侣很少故意心存恶意——这一点很幸运，因为认识到伴侣故意伤害我们，会令我们感到非常痛苦（Vangelisti & Young，2000）——但不管怎样他们还是常常令我们失望。几乎所有置身于亲密关系的人在这一刻或那一刻都曾背叛过自己的伴侣，或被自己的伴侣背叛，如今的亲密关系约有一半会发生背叛（Jones et al.，2001）。背叛是亲密关系中非常普遍的事件。

因为关爱和信任是构成亲密关系不可或缺的组成部分，这一点或许会令人感到意外，但却不应大惊小怪。大多数人都会和一人以上保持亲近，当人们试图同时忠诚于数个不同的亲密关系时，竞争性需求就不可避免。当义务出现交叉重叠，偶尔违背某一特定的亲密关系就不可避免（Baxter et al.，1997）。比如，如果你的两位密友计划同一天在不同的城市举行婚礼，你必然会令一位好友失望，即使你根本不想令他失望。而且，我们在确定的亲密关系中偶尔也会面对竞争性需求，发现自己不能适当地履行对好友或爱侣的所有责任。本书的作者之一（我们当然不会告诉你是谁！）曾获悉一位好友的前妻正在与他最好的朋友秘密同居。亲密关系的诚实和坦率准则要求她告诉朋友此背叛行为。然而，关爱和同情准则又提示他不要让朋友背负痛苦和尴尬的背叛消息，因为他对此无能为力。这是一种没有人能赢的情境。本书作者为了保护朋友的感情，决定不说出来。但几个月之后，当朋友得知事实真相，却因为本书作者对他保密而感到受伤和失望。即使人们意图良善，也完全无法承担由于亲密和相互依赖所产生的相互交叠和竞争性需求，这时就会发生感觉式（指根据直觉或者主观推论而非认知到的知觉线索察觉到的）背叛。

背叛的个体差异

尽管如此，某些人较之一般人更经常地背叛自己的伴侣。美国田纳西大学的沃伦·琼斯（Warren Jones）和同事利用了一份背叛量表来测量人们发生各种背叛的频率，结果发现主修社会科学、教育学、商务和人文学科的大学生背叛得分较高，而主修物理、工程和其他理工专业的学生背叛得分较低（Jones & Burdette，1994）。（你可以测试一下自己在人际背叛量表上的得分，见表10.2。）对于毕业离校的人而言，

表10.2 人际背叛量表

你做下列事情的频度如何？请阅读每个项目并用下面的评分等级打分：

1＝我从不这样做。
2＝我做过一次。
3＝我这样做过少数几次。
4＝我这样做过若干次。
5＝我经常这样做。

____ 1. 为了给别人留下深刻的印象，怠慢自己的朋友。
____ 2. 没有充分的理由就违背自己许下的承诺。
____ 3. 为了得到他人的接纳，违心地同意他们的观点。
____ 4. 假装喜欢你厌恶的人。
____ 5. 在朋友背后说长道短。
____ 6. 向朋友许下自己根本就不想遵守的许诺。
____ 7. 为了得到“圈内人”的接纳，而不坚持自己的信仰和主张。
____ 8. 向别人抱怨你的朋友或家人。
____ 9. 把朋友透露给你的心腹话告诉别人。
____10. 对朋友说谎。
____11. 向家人许下自己根本就不想遵守的许诺。
____12. 当朋友受人批评或轻视的时候不维护他/她。
____13. 想当然地以为家人就是正确的。
____14. 对于自己所从事的活动，说谎欺瞒父母或配偶。
____15. 希望你讨厌的人走霉运。

将你的回答加在一起就得到你的总分。大学生的平均分为36。离校的成年人平均分为35。然而，超过65岁的老年人样本平均得分为27.6。人们量表得分的标准差为8分，所以如果你的得分等于或高于44分，你的背叛得分就要高于平均水平。相反，如果你的得分等于或低于28分，你就比大多数人更少背叛别人。

资料来源：Jones & Burdette，1994.

年龄较大、受教育程度更高和有宗教信仰的人较少会发生背叛。更重要的是，那些报告屡次背叛别人的人生活悲惨、适应不良。背叛者倾向于愤恨不满、报复心强和猜忌多疑。他们更容易变得心生嫉妒、愤世嫉俗，有更高的几率罹患精神障碍，他们更可能来自单亲家庭。整体来说，背叛者不太相信他人，这可能是因为他们错误地认为别人与他们一样有着背叛动机（Couch & Jones，1997）。

男性和女性在背叛他人的倾向性上没有差别，但在他们最经常背叛的对象上存在差异（Jones & Burdette，1994）。男性更可能背叛自己的爱侣和生意伙伴，而女性更可能背叛她们的朋友和家人。个体是否特别容易背叛他人似乎取决于他/她在生活中扮演的角色。

背叛的两面性

背叛亲密伴侣的人通常会低估其背叛行为所造成的危害。正如我们在第4章所见，人们在考虑自己的行为时很容易发生自利偏差，但就背叛而言，这一倾向会使背叛者原谅或缩小背叛行为给伴侣造成的严重后果（Cameronet al.，2002）。背叛者经常认为他们的行为没有危害，不会造成严重后果，他们很容易发现一些减轻罪状的环境因素，为他们的背叛行为辩护（Stillwell & Baumeister，1997）。然而，被背叛的伴侣却很难认同这些观点，他们一般对越轨行为后果的评判更为严重（Feeney & Hill，2006；Kowalski et al.，2003）。

这两种不同的观点导致人们对背叛危害的看法迥然不同。被背叛的人几乎从未相信过这类事件对他们的亲密关系没有任何影响；他们认为93%的背叛都会损害伴侣关系，导致关系不满和挥之不去的猜忌疑虑（Jones & Burdette，1994）。相反，背叛者只有一半的概率承认他们的行为有害。他们甚至认为有五分之一的越轨行为能促进他们的亲密关系。这样的认知显然与实际不符。背叛者认为偶尔的背叛是相对善意的表现，固然让他们感觉好受一点，但勇敢地面对事实或许更明智：背叛几乎总是会给亲密关系带来负面、有时甚至是持久的影响。的确，背叛通常是寻求心理治疗或离婚的夫妻抱怨的焦点所在（Amato & Rogers，1997）。

应对背叛

接受背叛的现实是很困难的，背叛一般对亲密关系有不利的影响。尽管如此，面对伴侣的背叛，某些应对策略更为有效。当大学生回忆过去的背叛时，如果他们试着按下面的方法来处理，就能减少焦虑和更好地应对背叛：（1）勇敢地正视背叛而

专栏 10.3

避免背叛恶果的实用指导

欺骗具有侵蚀性，宽恕于人有益，所以我们在犹豫是否给出建议，让你逃避背叛伴侣所引起的惩罚。但是，这里我们还是想尽可能客观地为你呈现人际关系科学，我们这就开始。如果伴侣对我们的背叛行为抓了个现行或者从第三方获悉我们的背叛，这比在伴侣询问时主动坦白，对亲密关系的影响要更为不利、更难得到宽恕（Afifi et al.，2001）。（如果伴侣的确获悉了我们的背叛行为，破坏性最小的方式就是在没有被问及的情况下主动承认我们的错误行为，但这不是本专栏的话题了。）

所以，主动承认错误比抓个现行要好得多，但我们表达的内容也很重要。当伴侣询问你的越轨行为，你不应该完全否认它，因为如果事情败露，你厚颜无耻的谎言会加重你的罪行。相反，你应该含糊其辞（Champion & Kelly，2004）。作出尽可能真实的反应，不要与事实真相抵触。要巧妙地运用策略，承认那些不太严重的过错；这比声称自己完全清白看起来更值得相信，同时又避免了承认更严重的过错可能引起的后果（Sternglanz，2004）。

我们并不鼓励你背叛或者欺骗你的伴侣。如果你遵循这里给出的指导方针，可能会让你颜面无存。然而，你却可能避免更严重的后果。当克林顿总统声称，“我没有与莱温斯基女士发生过性关系”，他就在含糊其辞（DePaulo，2004）；如果你认为“性关系”就意味着性交，他的陈述从技术层面来看正确无误，但他的陈述避开了他的确与莱温斯基有过性交往的事实。然而，这仍然让许多听众认为他是完全无辜的，根本无需他本人这样说，直到人们能获得更多的信息。即使后来他的含糊其辞被揭穿，有些人并不认为他的含糊其辞是严重的谎言。

不否认它的存在；（2）以积极的眼光重新解释背叛，并把它作为促进个人成长的动力；（3）依靠朋友，寻求支持（Ferguson-Isaac et al.，1999）。当人们主观上否定背叛的存在，似乎并未带来什么好处，反而深陷于诸如痛苦和怨恨等消极情感之中，而不得不依靠酒精和毒品来掩盖痛苦。

有时被背叛的伴侣会感到自己迫切需要某种形式的残酷报复（Haden & Hojjat，2006）。当受到不公正的对待，某些人更加有报复心理；他们认为对于别人的苛待应该以眼还眼，以牙还牙，所以“如果你重视的人以不仁待你，你就应该更不仁地报

复他”（Eisenberger et al.，2004，p. 789）。这种观点对亲密关系特别有损害，的确，报复心重的人一般会反复思考他们遭遇的不公正待遇，通常不如那些宽厚仁慈的人过得幸福；他们还倾向于自恋（Brown，2004），具有较高的神经质和较低的随和性（McCullough et al.，2001）。

因此，有时被背叛的伴侣会采取令人受到伤害的行动。他们不与人交往，毁坏过去的信件和礼物，追求其他的亲密关系，毁谤中伤自己的伴侣（Yoshimura，2007）。这些行为当然都不利于伴侣关系，所以我们将重点关注能帮助亲密关系度过危机的方法，来结束本章对压力和紧张的探讨。

宽 恕

如果发了生痛苦的背叛行为，亲密关系仍要继续发展的话，宽恕就必不可少（McCullough，2008）。宽恕是“一种针对曾不公平对待你的人，放弃你的报复的决定”（Markman et al.，1994，p. 217）。宽恕是这样一种过程，“双方都确认了有害的行为”并且“受害的伴侣给予行为不端的对方以不应得到的宽容”（Waldron & Kelley，2008，p. 19）。当你宽恕别人时，你就丢弃了报复的欲望，放弃了你的怨恨（Friesen & Fletcher，2007）；你并非赦免——或者忘记——伴侣的不端行为，但你的确表达了“要退出互相凌辱和指责的恶性循环的意愿”（Fincham & Beach，2002，p. 240），这就为可能的和解和关系的修复奠定了基础。

要宽恕别人并不总是那么容易，有些人很容易做到，另一些人则不容易。依恋类型有影响：忧虑被弃和回避亲密两者都会使人更少宽容（Kachadourian et al.，2004）。具体来说，不安全型的人不如安全型的人宽容，因为前者更多地沉溺于愤怒的思绪中，使得伴侣的越轨行为鲜明地保存在他们的心里（Burnette et al.，2007）。随和性较高的人也能相对轻松地宽恕别人（Koutsos et al.，2008），可能是因为他们比其他人能更好地区分罪责和愤怒；他们能不带愤怒和敌意地让背叛者承担他们不端行为的责任，而不太随和的人很难做到这一点（Meier & Robinson，2004）。最后，神经质和自恋看来也会阻碍宽恕。自恋者有着夸张的权力感，这会助长报复而非宽恕（Exline et al.，2004），神经质会使人的怨恨维持很多年（Maltby et al.，2008）。

不过，不管我们是谁，当宽恕的一些重要构成要素存在时，宽恕就更容易发生。第一个要素是谦卑、真诚的道歉。当背叛者承认他们的错误（Eaton et al.，2006），为他们的不端行为表示羞愧、悔恨和自责时（Tabak & McCullough，2008），受害者更有可能宽恕那些背叛他们的人。如果编造借口，道歉看起来不真诚，或者背叛者

只是为了恳求理解和怜悯，就不太可能得到受害者的宽恕（Couch et al.，1999）。如果你曾有不端行为，亲密关系受损，你最好能认识到你的行为造成的伤害并道歉。

宽恕的第二个要素是受害者一方的共情（empathy）作用（Paleari et al.，2005）。那些能够站在伴侣的角度并想象伴侣为什么会那样做的人——特别是那些能设想自己实施背叛行为的人（Exline et al.，2008）——与缺乏共情的人相比，更有可能宽恕伴侣（Tsang & Stanford，2007）。

最后，如果受害者对伴侣的越轨行为总是耿耿于怀、沉思默想，沉溺于他们不端行为带来的伤害，受害者就不太可能宽恕自己的伴侣（McCullough et al.，2007）。当我们宽恕别人时，我们就释放了愤怒和怨恨，但如果总是念念不忘、沉思默想自己受到的伤害或伴侣的缺点，则一般会继续激活我们的愤怒，我们就更难宽恕伴侣（Ysseldyk et al.，2007）。

幸运的是，置身于亲近、忠诚的亲密关系中的人比起那些不太忠诚的人更可能宽恕自己的伴侣（Karremans & Aarts，2008），这既是因为共情更容易出现，又是因为背叛者更可能道歉（Couch et al.，1999）。在满意的亲密关系中伴侣也更可能运用宽大、同情的归因来尽可能仁慈地解释背叛者的不端行为，这也使得宽恕更加切实可行（Friesen et al.，2005）

重要的是，宽恕通常能改善亲密关系。打击报复很少能使我们的伴侣洗心革面、改邪归正，但宽恕可以；如果人们得到宽恕，他们一般会变得更为悔恨，这使他们不太可能重复犯错（Wallace et al.，2008）。宽恕还能促进建设性的、开诚布公的沟通，这样伴侣们才更有可能解决问题，今后的生活才能更加幸福（Perrier et al.，2008）。在满意的亲密关系中宽恕更容易发生，但反过来，宽恕也能提升伴侣关系，使伴侣关系更加令人满意（Paleari et al.，2005）。

更有意义的是，那些能宽恕亲密伴侣的人能享受到更多的幸福——即更高的自尊、更少的敌对、更少的苦恼和紧张、更满意的生活——这是那些没有宽恕之心的人所无法企及的（Bono et al.，2008；Witvliet et al.，2008）。宽恕能减少我们的伤害和痛苦，以镇静取代愤怒，促使我们与伴侣和解（Williamson & Gonzales，2007）。毫无疑问，在亲密关系中，宽恕比报复更值得拥有、更有益于受到伤害的伴侣。

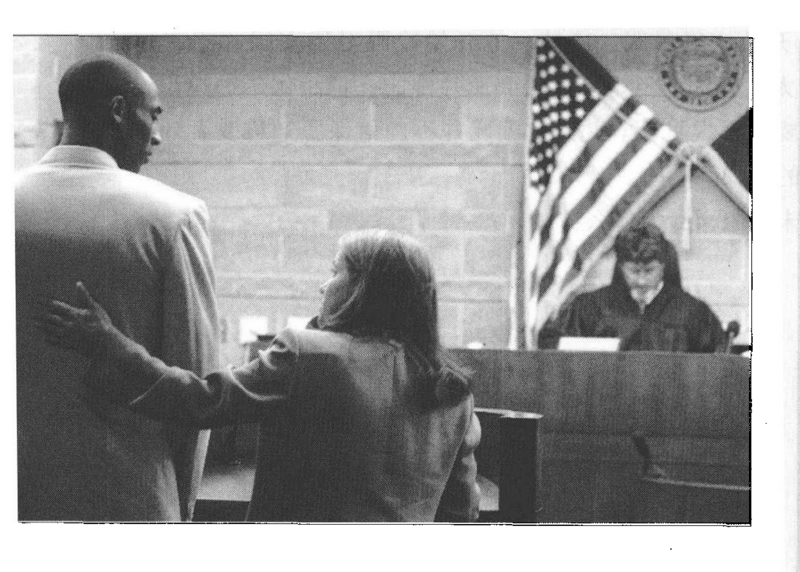
最终，背叛对亲密的伴侣关系所造成的损害非常严重。当伴侣行为不端时，会使我们非常痛苦，但有更多的理由去努力修复任何已经受到损害的亲密关系。亲密能使我们不遗余力地付出极大的代价，但它也可能给我们带来极为珍贵、不可替代的奖赏。

请你思考

当安妮商务旅行归来时，告诉丈夫说这次周末之行非常沉闷、平淡。所以当丈夫保罗在她的数码相机里发现喧闹的聚餐照片时，感到很奇怪。照片里安妮和几个小伙子们显然在饮酒，并且举止有点失常。有张照片安妮坐在桌边，眉飞色舞，笑逐颜开，而两位英俊的帅哥紧靠着她并吻了她的脸颊，这着实让保罗紧张不安。保罗感觉被骗、闷闷不乐，开始变得暴躁、冷淡。他开始冷眼对待安妮并想着怎样"报复她"。安妮心知自己太过轻浮，但她私下受到照片中的一位小伙子的挑逗，此人现在发来电子邮件暗中要求再次见面。此外，安妮并不确信保罗知道或者怀疑些什么，但她开始反感保罗的暴躁。

你认为安妮和保罗的未来怎样？为什么？

第11章 冲突



朋友和爱人在你需要的时候，总会按你的要求行事吗？当然不会。很难想象亲密关系间从来没有摩擦，也很难想象伴侣们的愿望、观点和行动不会有矛盾。无论两个人彼此多么关心，彼此多么般配，总会发生分歧和争执（Canary，2003）。并且他们越是相互依赖——待在一起的时间越长，要协调的活动和任务种类越广泛——冲突就越可能发生（Miller，1997b）。在亲密关系中冲突是不可避免的。

冲突还有着深远的影响。久而久之，伴侣双方应对突的方式要么促进、要么侵蚀他们彼此的爱恋和尊重。在本章我们要考察亲密关系时而沮丧时而充实、但最终不可避免的一面，即冲突，我们要研究冲突的本质和起源。我们将考察冲突如何展开、怎样升级、人们怎样才能有效地解决冲突。我们还要思考冲突是否有益于亲密关系。（你的答案是什么？冲突有好处吗？）

冲突的性质

冲突的定义

每当个体的动机、目标、信念、观点或行为妨碍别人，或者与别人矛盾时，就会发生**人际冲突**（interpersonal conflict）。冲突产生于差异，既可能表现为一时的情绪，又可能表现为持久的信念和人格。人与人之间总在很多重要方面存在差别，但我们更赞同冲突的定义应该包括主动地干预他人（Dal Cin et al.，2005）：当个体的愿望或行动实际上妨碍或阻止了其他人时就会发生冲突。因此，如果伴侣们在政治偏好上存在差异，当然会存在潜在的冲突；但如果他们私下里投票赞成不同的候选人，没有公开他们的分歧，就不会发生实际的冲突。当伴侣双方都能如其所愿地行动时，就能避免冲突。反之，如果伴侣一方或双方因为受到另一方的影响而不得不放弃他们所期望的事物，就会发生冲突。冲突并不必然会出现愤怒和敌意：我们可以慷慨而又快乐地作出牺牲来顺应伴侣。并非所有的冲突都是公开外露的；伴侣一方有时意识不到他/她给另一方造成的困难（Fincham & Beach，1999）。只要有人妨碍别人行动或者阻碍别人实现愿望，不管当事人是否意识到，都足以引起冲突。

冲突是不可避免的，有两方面的原因。第一，任何两个人在情绪和偏好上都会不时地存在差别。伴侣双方的目标和行为不可避免地会出现时断时续的对立。比如，即使夫妻双方都是非常外向、努力找乐的社交性动物，终有一日一方会因为另一方希望提前离开聚会而失望；伴侣一方可能因为身患流感或者要准备即将到来的大学课程的考试而不愿熬夜。

第二，冲突不可避免，因为在亲密关系中交织着一定的张力，它们迟早会引起一些紧张。当人们投身于亲密关系时，他们经常会体验到称为**辩证**（dialectics）的对立而又统一的动机，这些动机从来不会完全得到满足，因为它们彼此矛盾（Baxter，2004）。实现了一个目标就会损害另一个目标，所以伴侣们必须采取小心翼翼的平衡行动，在不同的时间把这些动机牵引到不同的方向。每个伴侣都在相反的目标追求之间摇摆不定，在他们主导的个人动机之间出现偶尔的冲突就在所难免（Erbert，2000）。

比如，亲密关系中一项强烈的辩证式的紧张表现即为个体的自主性和与他人的联系性之间的持续紧张。一方面，人们常常希望能按自己的意愿自由行事，所以他们珍视自己的独立和自主。另一方面，他们还寻求与他人温暖而又亲密的联系，能让他们依赖特定的伴侣。那么，人们会追求哪一个？亲密还是自由？独立还是归属？可以说大部分人对这两者都需要，但接受一种就意味着拒绝另外一种。所以人们更多地受最近没有得到满足的需要和动机的影响，而其偏好则会随之往返来回地摇摆。每种动机的平均强度在人与人之间会起变化（McAdams，1985），因此，人们会体验到自主性和联系性这两种驱力的矛盾，它们具有不同的强度，却又同时起作用。然而，我们不能同时与爱侣保持高度的独立和紧密的相互依赖，因而必须有所取舍。当伴侣们努力以不同的速度和频率实现相反的动机时，伴侣之间就会出现冲突。

另一项强大的辩证法式的紧张是*开放和封闭*之间的紧张。亲密包含着自我表露，亲密的伴侣们期望能相互分享他们的思想和情感。然而，人们也希望有自己的隐私，谨慎的伴侣想要保守一些只有自己才知道的秘密（Petronio & Durham，2008）。一方面是坦率和推心置腹的真诚，另一方面是慎重和克制。

在*稳定和变化*之间也存在摩擦。有着快乐伴侣关系的人希望能维持和保护亲密关系，一切维持原样。但人们也喜好新异和兴奋（Aron et al.，2002）。过分呆板僵化的可预测性会使爱情变得平庸而单调（Harasymchuk & Fehr，2008）。所以，熟悉和陌生的事物对人们都有吸引力，这就会产生偶尔的犹豫不决和冲突。

最后，在与个体伴侣之外的人之间的*聚合和分离*上也存在辩证式的紧张。今晚你是愿意与朋友一起去参加聚会，还是想在家里依偎在甜蜜爱人的身边？今年你还会去你亲戚家里过感恩节，还是待在自己的家中庆祝节日？个体与他人待在一起的动机有时与其投身于浪漫的伴侣关系的愿望相矛盾。比如，当人们在爱情关系中投入较多时间和精力时，他们就较少探望朋友（Milardo et al.，1983），还会发现与他人相处和分离的时间比例很难令人满意。

总之，这四个辩证法式的矛盾——自主性对联系性、开放对封闭、稳定对变化和聚合对分离——能解释已婚夫妻最近发生的三分之一以上的打斗和争吵（Erbert，

2000)。更重要的是，在某种程度上这些紧张通常会在伴侣整个一生的亲密关系中持续存在（Baxter，2004）。亲密关系中波动和动机相反造成的矛盾永远不会结束。冲突迟早会发生。

冲突的频率

伴侣们发生冲突的频率有多高？很频繁，但答案会随着研究的总体和对冲突的定义和评价方式不同而起变化。年幼儿童就经常与父母发生争吵：一项研究显示4岁的儿童在与母亲的谈话中每隔3.6分钟就会发生某种冲突（Eisenberg，1992）！当一家人一起就餐时，每顿饭会发生3.3次争执（Vuchinich，1987）。青少年在他们各种各样的人际关系中每天平均会遭遇7次意见分歧（Laursen & Collins，1994），当恋人们每天记录他们的交往时，他们报告每周会发生2.3次冲突（Lloyd，1987）。大型样本中的夫妻每个月都会经历1～2次“不愉快的争论”，并且这一比率在历时3年的研究中不会发生变化（McGonagle et al.，1992）。更重要的是，许多冲突从未提及过：一项研究发现，美国西北大学的学生并未对恋人提及他们在恋爱关系中知觉到的40%的冲突和恼火（Roloff & Cloven，1990）。冲突不仅在亲密关系中普遍存在，其发生的频率可能也远远超出我们的想象。

然而，正如你所预期的，有些人更容易体验到人际冲突。许多因素与我们遇到的冲突数量有关系：

- 人格。高神经质的人与低神经质的人相比，容易冲动和发怒，容易与他人发生更多痛苦的争执（Heaven et al.，2006）。相形之下，随和性高的人温厚和善、具有合作精神、通常容易相处，他们的人际冲突可能很少，因为他们容易妥协。如果产生了人际冲突，他们比随和性低的人更能作出建设性的反应（Jensen-Campbell & Graziano，2001）。
- 依恋类型。忧虑被弃的人一般会过度担忧伴侣离开自己，并且——可能因为他们紧张地预期最糟的结果——他们认为在亲密关系中有着更多的冲突，而更安全的伴侣则不会这样。此外，当冲突发生时，他们认为冲突对亲密关系造成的损害要比伴侣认为的更严重（Campbell et al.，2005）。依恋焦虑显然会导致人们觉知到根本不存在的危险和威胁，然而具有讽刺意味的是，他们的忧虑逐渐制造出他们恐惧的争执和紧张。
- 生命阶段。如果你是年轻人，你与伴侣的冲突或许比过去更多。在25岁左右人们通常会建立持久的爱情关系并开始职业生涯，根据对美国纽约州年轻人的纵向研究结果，这些生活体验的变化通常与冲突的增加有关系（Chen et al.，2006）。

专栏11.1

敌对——源自冲突的人际关系

不管你多么位高权重、富可敌国，与人为敌都是愚蠢至极的。

——利特尔顿勋爵（Lord Lyttelton，1744—1779，英国上议院议员、浪荡子。）

“敌对关系”是源自对手之间的一种冲突性人际关系，其核心特征是背叛和感情创伤。对敌对关系的研究并不多，但威斯曼和达克（Wiseman & Duck，1995）在对140名成人进行深度访谈后发现，敌人主要来自三个普通群体：人们几乎不认识的人、同事和以前的朋友及爱人。受访者之所以认为以前的朋友和爱人是特别危险的敌人，是因为这些人掌握了受访者的私密信息，能利用这些信息伤害他们。

当人们变成敌人时，这一过程往往突然而出人意料，这通常是因为对方的行为所致（只是受访者认为如此）。敌对行为具体包括下列行为：使人失望的行动、背叛信任的行动、撕毁协议的行动或者令人尴尬和讨厌的行动。这些行动往往会阻挠对方，而对方通常认为自己和这些敌对行动毫无干系，不应受到这种对待，所以不公平感就会压倒一切。

人们应对敌对关系的主导策略是避开敌人。很少有人努力改善敌对关系。人们普遍不会采取反击和报复措施，但敌人就在身边时通常会感到局促不安和紧张，所以他们主要的目标是让敌人从自己的生活中消失。

显然，敌人不是朋友的简单对立面。友谊是随着时间的流逝而慢慢发展出来的，而敌对关系往往一夜之间就突然爆发。友谊具有不同的程度差异，但敌对关系一般是一种绝对的区分：他人要么是我们的敌人，要么不是。友谊有时会随着时间而消退，但他人一旦变成了我们的敌人，一般会继续成为我们的对手。总之，敌对关系是一种相对独特、长期、带来重重问题的人际关系。

正如你在图11.1所看到的，与爱侣的冲突从18，19岁到25岁左右在稳步增加，但此后就平缓下来。

亲密关系在老年期变得更为平静。中年夫妻的两个最重大的冲突来源是孩子和金钱（Stanley et al.，2002），而60多岁的老年夫妻通常在许多敏感问题（比如娱乐和宗教信仰）比中年夫妻的分歧更少（Levenson et al.，1993）。

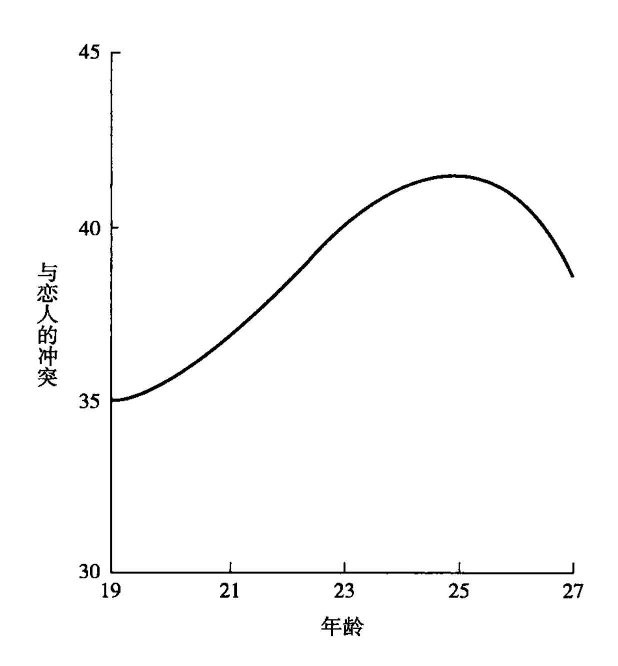


图11.1 年轻人的爱情冲突

青少年步入成年期会发生很多变化——通常包括从大学毕业和进入新的职业生涯——它们都与爱情关系中增加的冲突有关。但此后就会平静下来。

资料来源：Chen，Cohen，Kasen，Johnson，Ehrensaft，& Gordon，2006.

- 相似性。冲突起源于不一致，所以恋人相似性越低，他们体验到的冲突就越多，这一点并不奇怪（Surra & Longstreth，1990）。人们结婚后这一模式还会继续；有着类似品味和期望的夫妻比起那些共同点很少的夫妻遭遇到的冲突更少，婚姻生活也更幸福（Huston & Houts，1998）。的确，那些坚持认为“相异相吸”的人可能会得到一些重大教训，只要他们与差异显著的人生活在一起，相异只会增加摩擦，而不会让关系一帆风顺。
- 酒精。最后，请不要怀疑，酒精不会使人变得更随和和谦恭；相反，醉酒会加剧冲突。在一项考察酒精效应的有趣研究中，主试邀请清醒或喝醉的男性再次观看最近发生的爱情冲突录像（MacDonald et al.，2000）。醉酒使被试更加刻薄和暴躁；对强度一样的冲突事件，醉酒的男性比清醒的男性更有敌意、怨言更多。在令人沮丧的争执中借酒浇愁无异于抱薪救火。

冲突的过程

激发事件

那么，哪些事件会引发冲突？唐纳德·彼得森（Donald Peterson，2002，p. 367）回顾了大量的冲突研究，发现夫妻双方几乎在任何问题上都可能发生分歧："怎样打发时间，怎样管理金钱，怎样处理与姻亲的关系，性交的频率和方式，怎样分配家务，情感表达不充分（没有足够的爱意），情感表达太夸张（多愁善感、易怒），个人的习惯，政治观点，宗教信仰，对其他男性或女性、亲戚和自己子女的嫉妒。"只要你能列举出，就有某处的夫妻为此而争吵。戴维·巴斯（David Buss，1989）要求密歇根大学的学生详述男性所做的使女性心烦的事情（反之亦然），他把所有的回答分类成147种截然不同的冲突源。很显然，亲密关系相互依赖的特征提供了"发生争执的充分机会"（Peterson，2002，p. 367）。

为了理解这一多样化原因的含义，彼得森（Peterson，2002）把激发冲突的事件分成四个常见类别：批评、无理要求、拒绝和累积的烦恼。**批评**（criticism）指被人视为具有贬低或诽谤意义的言语和非言语行动。批评者的评论或行为所要表达的内容并不重要，要紧的是被批评者把这种行动诠释为不公正和吹毛求疵。伴侣一方提出如何使用洗碗机效率更高，这本来是一个温和的建议，但如果伴侣另一方认为这一建议是不必要的批评，就会受到伤害并引起冲突。

无理要求（illegitimate demands）指看来不公平的索取，因为它超过了伴侣们的正常期望。比如，即使你为了完成了一项重大工程疯狂工作，却要求伴侣连续三个晚上做饭和洗碗，这会使伴侣不安。

拒绝（rebuffs）指"某人请求另一个人作出期待的行动，而另一方没有像预期的那样反应"（Peterson，2002，p. 371）。某人在接收到自己伴侣的性交暗示后，在床上翻了下身又去睡觉，伴侣就会感到被拒绝。

最后，**累积的烦恼**（cumulative annoyances）指相对轻微的事件不断重复变得恼人。这类事件常以社会过敏（social allergy）的形式出现：烦人小事一再发生，人们表现出厌恶和恼怒的过度敏感的反应，这种反应与任何特定的挑衅事件本身相比都显得有点小题大做。女性特别有可能因男性粗鲁的生活习惯而恼怒，比如在餐桌旁打嗝，男性则可能因女性缺乏体贴而发怒，比如约会迟到和购物花费的时间过多（Cunningham et al.，2005）。

演化心理学对亲密关系中的冲突进行了有趣的预测（Buss，2004）。从演化的观点来看，异性关系中的冲突很自然地来自伴侣们生殖利益的差别。可以推测，考虑

到男性在婴儿上的养育投入较低，男性比女性更能担负得起随意、不忠诚的性行为的代价；相比之下，女性则应该更慎重，性行为的发生只能用来交换男性有意义的忠诚。事实上，男性和女性在爱情关系早期通常遭逢的挫折都体现了这些观点：“女性对那些超过其期望，想更早、更频繁、更持久地性交的人感到愤怒和不安，这种反应远超过男性。男性则对那些延迟其性交或阻碍他们性进展的人感到愤怒和不安，这种反应远超过女性”（Buss，2000，p38）。当人们建立的亲密关系上了正轨，是否发生行为的问题通常很好回答，但多久发生性行为的问题或许会持续数十年。性驱力的差异会引起大多数夫妻的冲突，这需要协商、平衡和调整，而且大部分情况下这个问题永远不会完全消失（Elliott & Umberson，2008）。只要亲密关系持续，伴侣们性风格和性驱力的差异就仍将成为拒绝和冲突的导火线（Schwartz，2000）。

我们还要注意男同、女同和异性恋伴侣通常遇到的冲突来源存在一些差异。劳伦斯·柯德克（Lawrence Kurdek，1994a）考察了共同生活了好几年的这三类伴侣的冲突，发现异性恋者在社会问题上比同性伴侣有着更多的分歧，比如政治态度。信任是男同和女同更常见的冲突来源，或许是因为男同和女同更可能与以前的爱人还保持着朋友关系，使得信任问题更为突出。整体来看，这三类伴侣体验到的冲突的相似性大于差异性；比如他们在权力、亲密和伴侣的个人缺点上没有差异。不过，柯德克的工作仍然提示我们，激发冲突的事件是特异性的，在伴侣之间会有所变化。

归 因

任何两个人在社会交往中都会持有不同的视角，这往往是引起愤怒争执的另一个根源。行动者－观察者效应确保了伴侣们对自己行为的解释与任何其他人相比都会存在些许的差异，而自利偏差使当事人比其他人对自己的行为做出更好的评价。[1]具体而言，虽然人们能轻易认识到他人在事件的判断上出现了自利偏差的归因，但他们却往往认为自己类似的带偏见的知觉是公正和公平的（Pronin et al.，2002）。结果是，伴侣双方的归因方式通常并不一致，这会造成两种不同方式的冲突。首先，如果人们不能认识到他们的伴侣总是拥有其独特的个人观点，就会产生令人沮丧的误解。第二，如果这些不同的观点显露出来，伴侣们就会卷入**归因式冲突**（attributional conflict），为彼此解释的孰是孰非而争斗（Orvis et al.，1976）。伴侣们或许在行为的具体内容上容易达成共识，但同时对行为原因的解释可能存在分歧。（“你放

1 如果需要提醒你这些归因模式，请翻到第4章相关内容。

在这里就是为了惹怒我!”“不，我不是故意的。我因为要接电话就忘记了。”）归因式的争辩通常很难得到解决，因为对事件的解释并不存在最终客观正确的单一解释。比如自私行事的人常常很难认识到他们自己的贪婪性，他们一般认识不到自己自私的行为方式会反过来引起别人类似的自私行为。伴侣双方的交往受到如此众多微妙因素的影响，因此有理性的人对其行为的原因和结果的理解总会出现分歧。

既然这样，当出现冲突时，亲密伴侣对他们所遭遇挫折作出的解释，就会严重影响到他们的苦恼程度和反应的愤怒程度。（见专栏 11.2“掌控我们的愤怒”。）如果把伴侣的不端行为解释为无心之过，归因于外部和不稳定的原因，伴侣看起来就相对无可指责，强烈的情绪（和报复惩罚）就不合时宜。相反，如果把伴侣的恶劣行为归因于内部和稳定的根源，恶劣行为看来就是故意的，伴侣看来就恶毒、自私、猥亵、愚蠢——这种情境下，个体所遭受的麻烦看来就不公平，愤怒就显得顺理成章（Canary，2003）。不幸的是，男性比女性更可能把冲突判断为故意背叛和轻蔑的信号，这就使惩罚和报复变得正当（McDonald & Asher，2007）。（当我们认为伴侣故意要打扰我们时很难保持冷静和镇定，这或许是男性看来比女性更容易愤怒的原因之一［Becker et al.，2007］。）所以，幸福的夫妻不太可能像痛苦的夫妻那样认为自己的伴侣自私自利，有着不可告人的行动目的，这并非巧合。善意的归因用有利的眼光来看待伴侣，使得冲突更可能得到解决，这就是这类归因能增进亲密关系持续的满意度的一个原因（Fincham et al.，2000）。

对冲突的特定反应还受到我们对事件归因的影响。当我们判断伴侣能改变有害的行为时——因此我们解决冲突的努力能得到报偿——我们就更可能宣告我们的不满，建设性地寻求解决冲突的方法，而认为我们的伴侣不能改变时则是另一番景象（Kammrath & Dweck，2006）。当人们认为问题不可改变时往往只会变得束手无策、焦躁不安。

介入和升级

的确，一旦出现了激发事件，伴侣们必须作出决定，要么介入冲突，要么避免争端、搁置争议。这一决策正是彼得森（Peterson，2002）的冲突一般模型里的第一个选择点，见图 11.2。（乍看起来，图形比较复杂有点吓人，但请耐心一点；该图巧妙地显示了冲突展开的几种不同方式。请跟随箭头的路径仔细看看。）只有在伴侣双方都希望避开争端，才能避免冲突，并且只有在以下两种情况下，争端才会消失的无影无踪：要么激发事件微不足道，不值得积极地争执；要么争端看来很难处理，冲突没有任何好处（Roloff & Ifert，2000）。

专栏11.2

掌控我们的愤怒

许多人似乎相信，当有人残酷地刺激他们时，愤怒就自然而然地产生，根本无法控制。甚至更糟糕的是，大众普遍认为一旦我们变得愤怒，要压制的话就很危险；当我们“变热”，就得“发泄”，否则我们就会受到高血压和持续压力的伤害。然而，此类观念存在两个重大问题：首先，它是错误的（Tice & Baumeister，1993），其次，它引起的行为可能实际上带来持续时间更长的、更强的压力（Olatunji et al.，2007）。

因为调节和控制愤怒情绪需要花费精力，人们常常对他们的对手（偶尔是无辜的第三方）作出愤怒狂暴的行为以“发泄情绪”。愤怒的释放据说能让我们感觉好一点，但这个愚蠢的观点忽视了粗暴行为带来的人际后果。“当你‘宣泄’出某种情绪时，它却常常重新在别人身上表现出来，你发泄后的感受——放松、更加愤怒或郁闷——将取决于别人的行为”（Tavris，1989，p. 145）。有时，我们怒气指向的人接受了我们的愤怒，他们道歉并努力改正过错。但在亲密关系中，人们期望从伴侣那里得到慷慨、宽容的对待，咄咄逼人地展示愤怒只会反过来让伴侣也变得愤怒。这样陷于愤怒的伴侣双方就在粗暴野蛮的交往中彼此指指点点、大吵大闹，从而只会加剧而不是减少还未平息的愤怒。

归根结底，“当你感到愤怒时就表达出愤怒几乎总是让你感到更愤怒”（Tavris，1989，p. 223）。在愤怒最激烈之际猛烈抨击伴侣的人，与那些能适度控制愤怒的人相比，维持愤怒的时间更长，更多地遭受心血管压力的伤害。比较起来，那些能控制自己愤怒，镇定下来，随后能以果断但不激烈的方式表达自己怨言的人，更有可能得到伴侣的理解和合作；他们更有可能得偿所愿。

那么，我们该怎样处理愤怒？因为生气和不满都表明亲密关系出现了问题，所以我们不应忽视愤怒，不应该假装它根本就不存在。但我们可以减少针对伴侣的恶言毒语和狂怒深怨，这通常是值得做的，并且有几种实施方法（Tice &Baumeister，1993）。首先，我们可以**换一种思维**。我们如果认为伴侣疏忽或恶意地对待我们，就会激起心中的愤怒，所以我们的归因才是问题的关键。当你感到愤怒马上就要发作时，请思考伴侣在不想故意伤害或惹恼你的情况下为什么会那样做；重新思考引起愤怒的事件是什么能够抑制你的愤慨。其次，如果你变得愤怒，**请放松一下**。不要在盛怒状态下与人交往。离开房间，走一走，舒缓而深深地呼吸，从1数到10（或者1万）。你会平静下来，如果你缓慢呼吸，放松你的肌肉，停止默想头脑里的不公平，你就能比你认为的更快地平静下来。最后，**寻找幽默**。人们不可能同时感到开心和愤怒，所以任何能使你轻松愉快的事物都能降低你的愤怒。

所有这些知易行难，有些人在彻底改变他们愤怒的习惯之前，需要“练习，练习，再练习，做出其他不愤怒的反应”（Notarius et al.，1997，p. 245）。当小的烦恼发生时就是演练的绝佳时机，而伴侣双方都参与时最有效果。令人欣慰的是，毁灭性的愤怒是能够克服的；“如果伴侣一方都帮助对方掌握这种应对愤怒的新方法，并且不断重复练习，你就会发现过去的愤怒模式正在发生变化”（Notarius et al.，1997，p. 246）。

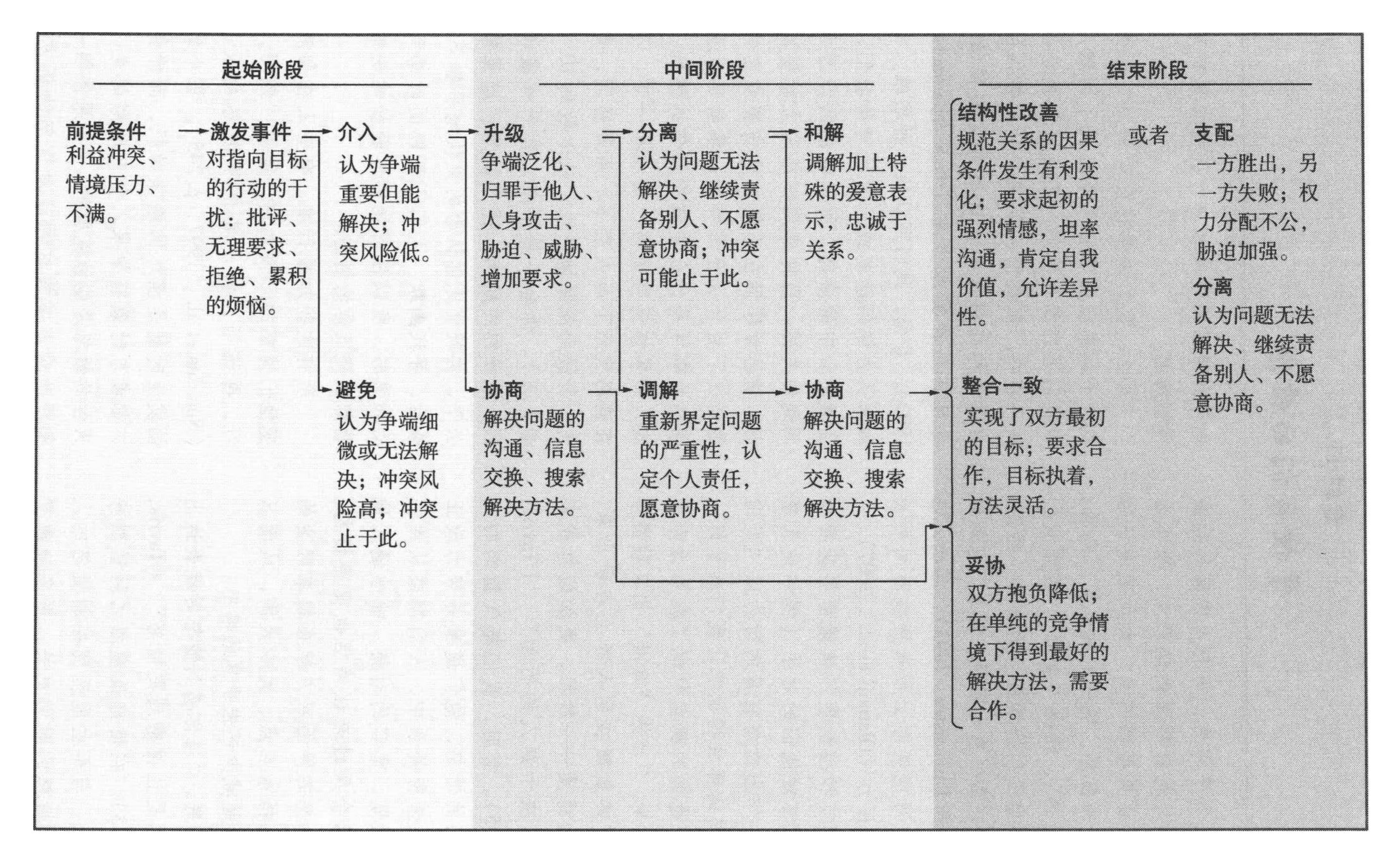


图11.2　可能的冲突过程。包括从开端、经由中期阶段直至结束。箭头表示可能的时间序列，结束于避免、分离或任何其他四种可能的冲突终点。

资料来源：Peterson，2002.

否则，就要设法解决争端，双方就介入冲突。有些情况下，夫妻进入谈判协商阶段，双方企图通过理性的问题解决方式来解决冲突。然而，另一些情况下，发生了升级，冲突加剧。升级阶段常常包含我们在第5章描述过的各种沟通障碍。互动中还会牵涉其他问题，对伴侣冷嘲热讽，提出充满敌意的要求甚至发出威胁。随后可能出现愤怒的打斗。

丹·卡纳里（Dan Canary，2003）在分析亲密斗争时提出两个观点：首先，伴侣在争斗时会彼此提及卑鄙、恶毒的事物，其次，恶毒的言论有两类表达手段。直接手段指明确地挑战自己的伴侣；它们表现在当事人的“脸上”。直接手段包括（1）批评伴侣的指责和负面性质的归因；（2）要求服从的带有敌意的命令，有时会涉及伤害身体或感情的威胁；（3）提出对抗性的问题；（4）粗暴或嘲讽的贬抑之词，传递出厌恶或不赞成（包括好争辩地打断伴侣和大声喝止伴侣的说话）。间接表达恶毒的手段指以不太坦率的方式处理冲突；个体的不悦被掩盖起来，意图不太外显明确。间接手段包括（1）故作高贵、屈尊俯就或者暗示敌意或傲慢等负面特征；（2）烦躁不安的情感，诸如忧郁、沮丧或哀号；（3）先发制人地企图改变话题；（4）不承认冲突的闪烁或推脱言词。所有这些行为表现在某种程度来说都是可憎的，它们一般只会激发冲突而非解决冲突。幸福满意的伴侣发生这些行为的几率不如不满足的伴侣，已婚夫妻如果惯常地以这类方式争斗更可能离婚（Gottman et al.，1998）。

当暴躁的交往使你烦躁时，就会带来很多破坏作用。争吵声不断的冲突包含有蔑视、防卫、拒绝或交战状态等伤人感情的成分，大多数人都会为之厌烦或恼怒，这些情绪反应会引起生理唤醒和紧张。脾气暴躁、容易生气的人之间的交往会影响身体健康：这些交往会增加人们的心率和血压，分泌大量的应激荷尔蒙如肾上腺素，抑制人的免疫功能致使人们更容易感染疾病（Loving et al.，2006）。当被试在实验室有控制的条件下接触感冒病毒时，那些最近经历冲突的人与无冲突者相比，患感冒的可能性是后者的2.5倍（Cohen et al.，2003）。更糟的是，这种影响随着时间会累积；对英格兰逾9 000名被试历时12年的研究发现，那些在亲密关系中遭遇大量粗暴冲突的人更有可能罹患心脏病（De Vogli et al.，2007）。

伴侣一方暴躁易怒惯常地也会使伴侣另一方（至少某种程度上）变得愤怒。（请一定不要忽略专栏11.2“掌控我们的愤怒”。）但是当伴侣们陷入**负面情感的相互作用**（negative affect reciprocity）模式（即伴侣们往返来复地传递不断升级的愤怒）时，暴躁的冲突特别容易使人发怒。幸福、适应良好的夫妻不会经常出现这种冲突模式（当形势开始紧张加剧，他们能很好地摆脱这一恶性循环），但痛苦、不满的夫妻在伴侣关系恶化的过程之中通常会表现出这一模式（Gottman et al.，1998）：一方的暴躁使得伴侣另一方更易动怒，所以他/她快速地反唇相讥；首先动怒的人变得更加生

气，被激怒的伴侣一方对话则更加尖刻有害，彼此的言辞越来越强硬，伴侣双方都激起对方愤怒的火焰，随着交往的进行双方变得越来越愤怒。

这种强烈的情绪使得冲突特别具有侵蚀作用，不过可以肯定有些人不太可能像另一些人那样容易变得烦躁不安。具有安全依恋类型的人在面对冲突时，其生理反应更温和（Powers et al.，2006）。冲突发生时回避亲密与高水平的敌意有关联，可能是因为——与那些对相互依赖的亲密感到安全舒适的人相比——回避型的人不太愿意妥协，为了伴侣的利益而作出的牺牲更加惹恼他们（Mikulincer & Shaver，2005）。在冲突中忧虑被弃看来会引起紧张，引起心率和血压的增加，久而久之会导致高血压（Kim，2006）。总之，当冲突出现时具有安全依恋类型的人不太容易愤怒，更加冷静和镇定，更能合作和乐观地对待冲突。

个体的伴侣特征也有影响。当人们的伴侣能安全地依恋自己时，人们在冲突事件中体验到的紧张一般更少（Powers et al.，2006）。如果伴侣能提供给我们有效的社会支持，我们在面对冲突时往往容易保持轻松和随意，血压和应激荷尔蒙的水平也更低（Heffner et al.，2004）。当我们知道能依靠伴侣，获得我们真正需要的帮助时，意见分歧显然不再那么让人担忧。

因此，冲突过猛或者过频通常都会影响身体和心理健康。这些生理反应或许有着非常深远的影响：在讨论冲突时肾上腺素水平激烈增加的新婚夫妻，在10年后明显不太可能有幸福的婚姻（Kiecolt-Glaser et al.，2003）。

接近/退避模式

另一个加剧冲突、令人不悦的交往现象是接近/退避模式，具体表现为“一方（接近者）批评、不断唠叨、向另一方提出要求，而伴侣（退避者）逃避正面接触、退避、采取守势”（Eldridge & Christensen，2002，p. 289）。应该反对这一模式，部分原因是这种模式能自我延续（self-perpetuating）。受到退避者消极退缩的影响，接近者可能更加执着于解决争端；然而，这种增加的压力往往使得退避者甚至更加抵触、寡言，并且这种模式会继续下去。这种不平衡的处理冲突的方式会让接近者感到忽视和误解（Weger，2005），久而久之，它会损害夫妻对亲密关系的满足感（Caughlin & Huston，2002）。

男性和女性在对冲突的其他反应方面差别不大（Gayle et al.，2002），但在接近/退避模式上差异明显：在全世界，多数情况下女性是接近者而男性是退避者（Christensen et al.，2006）。的确，女性一般比男性更可能就亲密关系中存在的问题发起讨论和畅所欲言（Denton & Burleson，2007）。（这一结论的证据来自两性在发起者风格

表11.1 发起者风格问卷（The Initiator Style Questionnaire）

本研究工具可以评价个体在与特定伴侣的亲密关系中说出怨言的倾向性。得分越高就越可能就自己所关心的问题发起讨论。请想想你主要的伴侣关系，考虑针对你亲密关系中的问题（即你和你伴侣之间的问题）你一般会如何反应。然后根据以下的评分标准评定：

1	2	3	4	5	6	7	8	9
强烈反对								强烈同意

1. 讨论关系问题时，我通常试图一直讨论直到我们解决了争端。
2. 我经常把我对我们关系的感想告诉自己的伴侣。
3. 我经常把我对我们关系的感想藏在自己的心里，不告诉我的伴侣。
4. 当我意识到我们关系中的问题时，我通常根本不会谈及它。
5. 在谈论关系问题时我一般感觉轻松自在。
6. 当我的伴侣想要讨论关系问题时，我通常也会准备这样做。
7. 如果伴侣对我施压或者强迫我讨论关系问题时，我通常会变得沉默或者拒绝讨论。
8. 当伴侣想要与我讨论关系问题时，我通常设法避开讨论。
9. 当我意识到我们关系中的问题时，我通常设法开始讨论该问题。
10. 在谈论关系问题时我一般感觉不到轻松自在。

要计算你的总分，请颠倒第3、4、7、8和10项的评分。即1变为9，3变为7，5不变，6变为4，8变为2等等。然后计算你的平均评分。来自美国北卡罗来纳州的已婚成人样本中，女性一般得分为5.2～8.5，男性一般得分为4.7～7.5。如果你的得分超出同性别的得分范围，说明你比大多数人更有可能针对你关心的问题发起讨论，如果低于同性别的得分范围，你就不太可能这样做。

资料来源：Denton & Burleson (2007). Reprinted by permission.

问卷上的性别差异。你可以使用表11.1测量你自己的风格。）既然这样，当伴侣提起争端时，男性不太可能像女性那样轻松、有效地讨论和解决问题。

为什么女性接近而男性退避？有着各种可能性。这一模式可能来自区分男性和女性的性认同差异（Eldridge & Christensen, 2002）。社会鼓励女性公开、有表达能力，而鼓励男性独立、自主，接近/退避模式可能产生于女性寻求亲近而男性却要保护他们的自主。当亲密关系出现任何差错时，女性都希望修复，她们要重建亲近的愿望使得她们更加要求接近。比较之下，男性在情感和亲密领域不太轻松自在，他们会抵抗女性的自我表达要求。另一个解释，即社会结构假设，主张接近/退避模式产生于男性和女性在社会和婚姻等方面权力上的差异（Eldridge & Christensen, 2002）。正如我们在第12章将看到的，男性在异性恋关系中一般比女性拥有更多的权力，如果你能随心所欲、为所欲为，你可能就会抵抗改变。

事实上，这两种解释大体上都正确。研究者要求夫妻参与两个讨论来探察了这

一问题。一个讨论中妻子想改变，另一讨论中丈夫要改变。当丈夫或妻子有他们想讨论的议题时，他们都倾向于接近，但当伴侣提出了关心的问题时，丈夫和妻子都倾向于退避，然而丈夫退避得更加彻底，所以实验数据同时支持了性认同差异和社会结构的观点（Sagrestano et al.，2006）。不管手头讨论的是谁的议题，妻子更可能迫切要求亲密关系发生所期望的变化，丈夫更可能退避，权力的不平衡会影响伴侣改变亲密关系现状的意愿（Holley & Levenson，2005）。

协商和顺应

并非所有的冲突都会加剧或恶化，有些的确最终会平静下来。当爱恋中的伴侣最后头脑冷静下来，通常就会出现协商。伴侣们宣告他们的立场并一起努力以明智的方式来解决冲突。最好的情况是，每一方都能对对方具有应答性（反应灵敏），每一方都能根据对方的反应感觉到确认。[1]

丹·卡纳里（Dan Canary，2003）在分析冲突的手段时，识别出在协商过程中伴侣能彼此友善相待的各种方法。和恶毒言论的表达手段一样，有些善待手段是*直接的*，公开地处理争端，另一些是*间接的*，绕开争端但又能平息不健康的情感。友善的直接手段包括（1）通过接受责任或者做出让步或妥协表明解决问题的意愿；（2）通过复述表明支持对方的观点；（3）用“第一人称陈述（I-statements）”提出自我表露；（4）提供赞许和关爱。间接的手段是友好、没有讥讽含义的幽默，这些手段能放松心情。戏弄或奚落对方的恶毒性幽默没有益处，但尊敬对方的诙谐及友好的鼓励在亲密冲突中特别受欢迎；当伴侣在谈论冲突时使用友好的幽默，我们会感觉与他们更亲近，对达成的共识也更满意（Campbell et al.，2008）。当然有些问题更容易解决，但在冲突的过程中运用类似的友善手段有助于保护和维持亲密关系（Gottman et al.，1998）。

显然，某些反应对冲突具有破坏性，会损害亲密关系，另一些则具有建设性，有助于维持亲密关系。把这一区分和我们先前提到的介入和避免冲突的不同方式结合在一起，就能得到卡里尔·鲁斯布特（Caryl Rusbult，1987）发现的亲密关系中应对冲突和不满的四种不同方式。请参看图11.3；这四种应对冲突的类型在*主动或被动*维度和*建设性或破坏性*维度上存在差异：

1. **讨论**（voice）是指以主动、建设性的方式来行动，通过与伴侣讨论问题、改变自己的行为、获取朋友或治疗师的建议从而改善交往情境。

---

1 要回忆反应性和确认的意义，请分别翻到第7章、第5章相关内容。

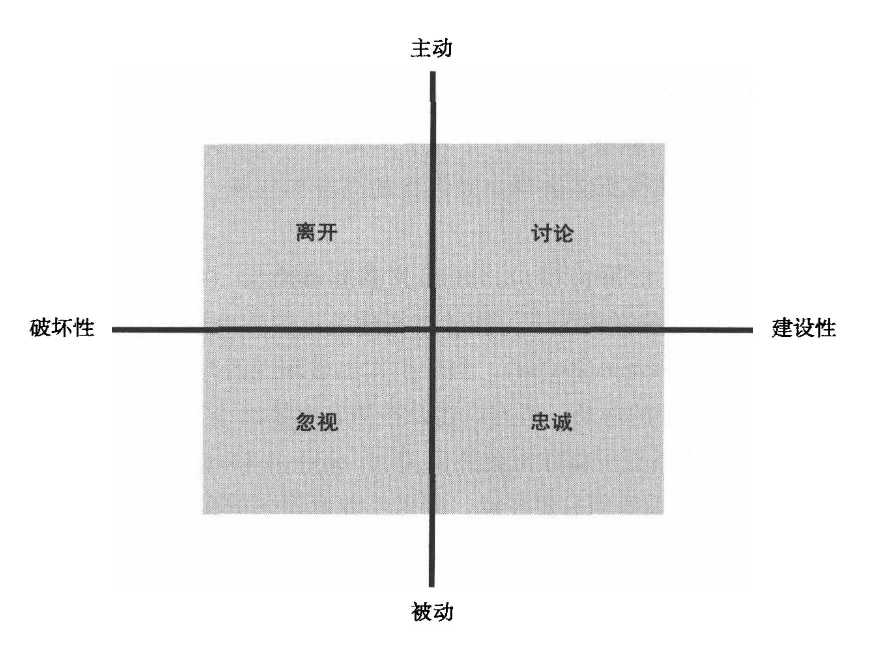


图11.3 亲密关系中对不满的反应类型

资料来源：Adapted from Rusbult，1987.

2. **忠诚**（loyalty）是指以被动但建设性的方式来行动，通过乐观地等待条件改善而表现。
3. **离开**（exit）是指以主动、破坏性的方式来行动，通过离开伴侣、威胁要结束亲密关系或者施虐行为如大喊大叫、大打出手而得以表现。
4. **忽视**（neglect）是指以被动担破坏性的方式来行动，通过避免讨论关键性的问题、减少与伴侣的相互依赖而表现。当个体变得忽视，就会袖手旁观，眼睁睁地看着情势恶化。

如果亲密关系越令人满意，人们的投入也较高，就越有可能以建设性的讨论和忠诚做出反应，而不是忽视或离开亲密关系（Rusbult et al.，1982）。对于忠诚的亲密关系我们通常会设法维持。相反，当困难出现，有吸引力的替代伴侣出现，就会鼓励人们离开；当存在诱惑的替代伴侣时，人们更有可能摆脱举步维艰的亲密关系，而不是努力维持它（Rusbult et al.，1982）。

个体的很多特征也会影响人们的选择策略。回避亲密型的人对亲密关系变得不满时，倾向于作出被动而非主动、破坏性而非建设性的反应。于是，他们常常不采取行动，忽视亲密关系从而使亲密关系恶化，而不是去努力修复亲密关系。相比之下，在亲近上更安心的人（要么是安全型要么是痴迷型）更有可能主动地讨论抱怨，

以便努力克服困难（Johnston et al.，2005）。性别角色也有重要的影响。比如大丈夫式的男性更有可能表现出破坏性的离开或忽视，而非建设性的反应，而女性则刚好相反（Rusbult et al.，1986）。类似地，置身于个人主义文化（比如美国）的人与置身于集体主义文化的人相比，往往更多表现出破坏性的离开和忽视，更少进行讨论和表现忠诚（Yum，2004）。

当伴侣双方都选择破坏性的冲突反应，亲密关系就很危险（Rusbult et al.，1986），所以在面对爱人暂时的蔑视情况下，能够维持建设性的态度就是很可贵的，在第6章我们把它称为**顺应**（accommodation）。当伴侣作出破坏性的行动时，顺应就是避免做出以眼还眼、以牙还牙的冲动，努力以建设性的态度做出谈论或忠诚反应。安全依恋型的人比不安全的伴侣更可能作出此类反应（Gaines & Henderson，2002）。在14章我们还会提及顺应；目前我们只要注意，能忍受彼此偶尔的激怒，不作出敌对反应的人，往往比那些不太宽容、总是睚眦必报的人更幸福（Rusbult et al.，1998）。

应对冲突：四类夫妻

顺应的积极意义是否就意味着你和伴侣应该彼此避免争论？不全然。即使热烈的争论有时也具有建设性，有些进行过激烈争论的夫妻，他们的婚姻看来也很稳定与满足。争论到底能促进还是侵蚀伴侣的满意度，取决于两个重要的影响因素；第一个是伴侣偏好的相似性，第二个是争议进行的方式。

婚姻研究专家约翰·戈特曼（John Gottman，1993，1994a，1999）曾历经数年考察冲突。在一个典型程序里，他邀请夫妻讨论持续存在的争议，随后仔细地研究了他们互动的录像带。根据研究结果他认为处理冲突有三种不同方法，这些方法可以导致稳定而牢固的婚姻。（是否有一种非常符合你？在你继续阅读前，请你利用下面专栏11.3里的简单测试来评价你和伴侣的冲突类型。真的，请停止阅读，翻到下面的专栏开始测试吧。）

多变型（volatile）的夫妻会发生频繁、激烈的争论。他们投身于火热的辩论，努力说服和影响彼此，他们常常表现出很高水平的负面情感，但他们能充分运用智慧和真来缓和愤怒。

确认型（validator）的夫妻更有礼貌地争斗。他们往往比多变型的夫妻更镇定，在解决冲突的过程中更像合作者而非对手。他们的讨论或许会变得很激烈，但他们常常通过表达共情、理解对方的观点来彼此确认。

与多变型和确认型的夫妻相反，**逃避型**（avoider）的夫妻很少争吵。他们回避

正面对抗，如果他们真要讨论他们的冲突，也非常温和谨慎。正如戈特曼（Gottman，1993，p. 10）所言：

> 谈话的伴侣很难开启关于冲突的讨论……一旦任何一方说出了他/她行为的理由，他们一般认为讨论已结束。他们认为接纳这些分歧是最完美的讨论结果。一旦他们理解了他们的分歧，就感到双方达成共识，他们共有的价值观远远强过这些分歧，从而使双方的分歧变得不重要、更容易接纳。所以，很少有付出和得到，也很少有说服彼此的企图。他们的讨论很少带有情绪色彩，不管是正面还是负面的。他们提出的解决争端的办法通常一点也不具有针对性。

逃避型的夫妻不会与伴侣讨论冲突，他们常常只是靠自己的力量试图解决冲突，或者静观待变，希望时间的流逝有助于解决问题。

虽然这三种类型非常不同，戈特曼断言所有这三类夫妻都能持续，因为他们的冲突解决都保持了很高的奖赏对（付出的）代价的比率。多变型夫妻虽然交流了大量的负面情感，但用更多的关爱和幽默来保持平衡。逃避型夫妻并不特别感情洋溢或者和蔼可亲，但他们没有太多需要克服的负面情绪。只要他们的交往中正面和接纳成分大大超过负面与争议成分——你或许还记得第 6 章满意的亲密关系最低的接纳比率是 5:1 的奖赏 - 代价比率——伴侣们就可以吵翻天或者根本不吵架，这都无损于他们的亲密关系。

上述三种夫妻类型都有益于亲密关系，但第四种**敌对型**（hostile）的夫妻最为独特，他们的交往主要表现为负面特点。敌对型夫妻不能维持美好行为对恶意行为的 5:1 的比率。他们在讨论冲突时，很少有一方会认真倾听，双方都会进行自我保护，他们的讨论中充斥着批评、蔑视、防卫和退避，讨论的时间越长，他们就会变得越压抑。他们的婚姻满意度很低（Gottman，1994a，p. 123）。有些敌对型夫妻会主动处理他们的分歧，但效果很差，另一些敌对型夫妻则会保持更超然、更置身事外的姿态，但在短暂的冲突出现时也会彼此诽谤中伤。但无论他们是否会主动争吵，敌对型夫妻彼此都会恶意相待，这与其他三种夫妻完全不一样，这就是为什么他们的冲突对亲密关系更危险的原因。

伴侣间有个好搭配也很重要。多变型的人与逃避型的人结婚就会很糟糕，任何一方都可能受到对方解决冲突的方式的打击。但激烈的争吵并不一定会损害亲密关系。只要伴侣双方偏爱相同的冲突方式，彼此能保持高度的尊敬，就算争斗激烈也无损于亲密关系（Driver & Gottman，2004）。

专栏11.3
评价你和伴侣的冲突类型

以下是针对四种不同类型的亲密伴侣如何处理冲突的描述。哪一项描述最适合你和亲密伴侣处理冲突的方式？对每一种描述，标明它适用于你的程度，来看看哪一种类型最适合你：

A. 在我们的关系中，存在大规模的冲突和争斗，这没什么，因为我们和解的技术更棒。我们会发生火山爆发式的争论，但它们只不过是温暖爱恋关系中的一小部分。虽然我们会发生争论，但我们仍能解决我们的分歧。事实上，我们争斗的激情和热心实际上可以导致更好的关系，有着很多和解、欢笑和关爱。

1 = 从不
2 = 很少
3 = 有时
4 = 经常
5 = 总是

B. 在我们的关系中，发生冲突时，即使我们彼此存在分歧，也要让彼此知道对方的意见是受重视的，爱意仍然存在。即便是讨论最激烈的话题，我们也会表现出更多的自我控制和镇定。争执时，我们会花很多时间彼此确认，还会努力说服对方或者找到妥协的方法。

1 = 从不
2 = 很少
3 = 有时
4 = 经常
5 = 总是

C. 在我们的关系中，冲突很少发生。我们认为最好能“认同彼此间的分歧”，而不要在讨论结束时陷入僵局。公开地彼此宣泄愤怒没有什么好处。事实上，过多地讨论分歧看来会使事情更糟。我们认为只要你轻松地对待问题，自会有解决之道。

1 = 从不
2 = 很少
3 = 有时
4 = 经常
5 = 总是

D. 我们经常激烈争吵。夫妻之间存在大量的你来我往的彼此侮辱、对骂、贬损和讥讽。我们根本不会倾听对方在说什么，也不会彼此相视太久。即使关系中会有短暂的攻击和防卫，总有人非常超然、不带感情。显然我们的关系有更多负面的情形。

1 = 从不
2 = 很少
3 = 有时
4 = 经常
5 = 总是

资料来源：Holman & Jarvis, 2000. Reprinted with permission.

根据戈特曼的伴侣类型，情境1反映的是多变型，2是确认型，3是逃避型，4是敌对型。

冲突的结果

冲突的结束

最后，所有的冲突都会结束。彼得森（Peterson，2002）描述了冲突结束的五种方式，我们将粗略地按最有破坏性和危害到最有建设性和益处的顺序逐一考察。

分离（seperation）指伴侣一方或双方在冲突没有解决时就退出的冲突结束方式。分离可以结束愤怒的会晤，从而防止对亲密关系造成不可弥补的损害，并且时间上的分隔能使争斗双方头脑冷静，使双方能更有建设性地思考他们的处境。然而它提不出解决问题的方法，只是延迟了未来的不和。

冲突还能以征服的方式结束。**支配**（domination）指伴侣一方得逞，另一方停止反抗的冲突结束方式。支配多发生在一方比另一方更强大情形下，强势方通常对这样的结果感到满意。但失败者对于支配是非常反感的，心中可能会滋生敌意和憎恨。

妥协（compromise）指双方都降低期望以找到双方都能接受的替代办法来结束冲突。正如彼得森所指出的（Peterson，2002，p. 380），伴侣双方的“利益都减少而非得到满足”；伴侣既没有得到他/她要求的一切，又非两手空空。当一方所得只有在对方蒙受损失的情况下才能实现时，妥协才可能是解决冲突的最好方式，但一般情况下，通常会有更好的解决办法。

整合一致（integrative agreement）指具有创造性、灵活性地满足双方最初的目标和期望。整合一致不容易达到，往往需要作出一些努力；伴侣们需要对他们的愿望进行改进并按重要性排序，作出选择性的让步，发现不强加于自己伴侣的、达成目标的新方法。尽管如此，通过决断力、聪明才智、想象力、慷慨的合作，伴侣们常常能得偿所愿。

最后，**结构性改善**（structural improvement）指伴侣不仅得到他们想要的，而且从中得到学习和成长，使他们的关系发生可喜的变化。这种冲突结果并不常见，它通常是重大动乱和剧变的结果。伴侣可能遭遇到危险的压力和严重的冲突而不得不重新思考他们的习惯，并鼓足勇气、充满斗志地解决冲突。不过，结构性改善使得伴侣们的境况变得更好。正如彼得森所述（Peterson，2002，p. 382）：

> 规范亲密关系的因果条件会发生某些变化。伴侣们彼此都更为了解。伴侣都把比以前更宝贵的品质归因于对方。在平安度过狂风暴雨般的冲突之后，伴侣比以前更信任对方和他们的亲密关系，因而愿意以更乐观和更有创造力的方式去解决先前逃避的争端。随着这些变化的发生，亲密关系的质量会在冲突即时爆发之后的各种情境下一直得到改善。

冲突的益处

彼得森的观点对吗？冲突有时也能产生有益的结果吗？可能。在本章快要结束时，你或许觉得在你的亲密关系中如果没有争吵、分歧和争论就更好了。有些人肯定会这样想，认为“分歧具有破坏性”，争论就标志着彼此间的爱情确实出现了缺陷（Eidelson & Epstein，1982）。但（正如我们在第4章学到的）上面的观点是起反作用（dysfunctional）的看法，是与不满意的亲密关系联系在一起的，人际关系学家对此有着不同的看法。他们承认伴侣们未表达出的烦心事和引起愤怒的刺激物越多，他们往往对自己的亲密关系越不满意（Roloff & Cloven，1990）。从冲突中退避的新婚夫妇，并没有解决他们的分歧，那么在今后的岁月里往往更不快乐（Noller et al.，1994）。更不寻常的是，受到婚姻困扰却不能畅言的中年妇女比起她们直言不讳的邻居来，在未来10年里死亡的可能性高达4倍（Eaker et al.，2007）。冲突不可避免，不应该忽视它的存在。

的确，冲突研究的主流观点认为，对于冲突造成的困境而言，冲突本身就是促进亲密感必不可少的工具。（婚姻专家约翰·戈特曼[John Gottman，1994b，p. 159]提出忠告，“我所能给予那些想要婚姻成功的男性的最重要建议是不要试图回避冲突。”）冲突能暴露存在的争端和矛盾，这样才有可能寻求解决方法。如果处理得好，冲突能消除困难处境性，以免将来恶化引发更严重的问题。如果你正面冲突，并不能确保你解决困难，马上感到满意（Fincham & Beach，1999）。尽管如此，但如果能娴熟、有技巧地处理冲突——而不是冲突不出现——会使得亲密关系更有可能发展（Fincham，2003）。

当然，对于大多数人而言，知易行难。我们往往把年少时期在家里习得的教训带到我们成年期的爱情之中（Crockett & Randall，2006），人们显然在控制冲突的敏感性和熟练度上存在差别（Smith et al.，2008）。具体来说，见证了父母之间暴力冲突的男孩在成年后处理冲突的能力非常拙劣，比他们的同辈更暴躁和尖刻（Halford et al.，2000）。

然而，那些争斗严重的伴侣有时的确能改弦易辙。一项跟踪研究发现，大多数人在两年的时间跨度里都保持着同样的冲突风格；约一半伴侣的争斗方式具有建设性，采用很多确认方法和正面情感。四分之一伴侣的争斗方式比较拙劣，整整24个月双方都在敌意和刻薄的异议中煎熬。显然，一旦你和伴侣建立了一种处理冲突的风格，它就可能持续下去。不过，约有20%的曾破坏性争斗的年轻父母在研究期间改变了他们的风格，脾气变得不再那么坏（对他们的亲密关系也感到更为满意）（Houts et al.，2008）。

如果你正不悦地与人冲突，你也有可能改变，在这方面我们要为你提供一些建

议。首先，对大多数人而言，成功的冲突管理包括自我控制。你在保持乐观、避免罪责归因、掌控愤怒上越努力，你就越有可能变得宽容、灵活、有创造力，越有可能达到整合一致（Canary，2003）。你要成功地做到戈特曼（Gottman，1994b）提出的三个“不要”，也需要自我控制：

- *不要退避*。当你的伴侣提出关心的问题或抱怨时，戒心重重地逃避冲突是令人讨厌的，不能解决任何问题。可以请求对方重新安排更方便的时间来讨论冲突，但你要记得自己有责任履行约定。
- *不要消极*。遏制你的讥讽、克制你的轻视、丢弃你的厌恶。粗鲁、暴躁和刻薄的行为对你的亲密关系具有很强的侵蚀作用，因为（正如第6章我们学过的）[1]坏的比好的更有力量。
- *不要陷入负面情感相互作用的怪圈*。这一点非常重要。请注意，当你意识到你和伴侣正在你来我往地破口大骂，侮辱和谴责变得越来越强烈时，请停止。休息10分钟，做好准备，平静下来，再返回你的讨论并为上次的言辞道歉。

避开脾气暴躁、态度恶劣的交往有一个非常好的方法，那就是运用婚姻问题专家传授的技术来建设性地处理冲突（Markman et al.，1994）。**说话者—听话者技术**（speaker-listener technique）可以帮助夫妻们针对有争议性的议题进行平静、清楚的沟通，能促使人们使用主动倾听技能，即使存在分歧也能增加伴侣的理解和彼此确认。具体而言，说话者—听话者技术的目的是打断错误知觉的恶性循环，如果伴侣在没有检查自己对另一方意图的理解是否正确的情况下就快速地作出反应，就会非常频繁地造成这一恶性循环。

要使用这一技术，伴侣们可以指定一个小物体作为*发言权*的标志（见表11.2）。不管是谁得到发言权就是说话者。伴侣们的任务是使用“第一人称陈述”来简明扼要地描述他/她的情感；听话者的任务是不要打断、仔细倾听，然后复述说话者的信息。当说话者对听话者理解自己的情感感到满意时，交换发言权，伴侣们转换角色。这一耐心的模式使伴侣们有机会表露他们关注的问题和对彼此情感的尊重，而不会陷入自我辩解、猜测、打断和防卫的恶性循环（Cornelius & Alessi，2007）。

如果你努力遵循这些建议，就可能很好地处理冲突。当冲突讨论完成时，你可以使用乔治·巴赫和彼得·怀登（George Bach & Peter Wyden，1983）发明的记分卡即“争斗结果概览”（Fight Effects Profile）（见表11.3）来给你们的合作评分。如果你有“优质的”争斗，即表中所列正面效果，你的争斗就可能有利于你的亲密关系。

---

[1] 见第6章相关内容。

表 11.2 说话者—听话者技术

当讨论变得激烈是否想保持冷静？请遵循以下规则：

双方的规则

1. *说话者拥有发言权。*利用真实的小物件，比如一本书或电视遥控器作为发言权的标志。任何人拥有了发言权，就是唯一能说话的人，直到他/她说完为止。
2. *分享发言权。*如果你是说话者，不要没完没了说个不停。每次轮到你说话时请保持简洁，当发言权易手时请同时转换角色。
3. *不要解决问题。*该技术的要点是描述分歧，而不是解决它。共同进行头脑风暴可以解决这一问题。

说话者的规则

4. *独自说话。不要试图猜测别人的心思。*请使用"第一人称"陈述来描述你自己的想法、情感和关心的问题。不要谈论你对伴侣动机或观点的看法。
5. *停顿并让听话者复述。*片刻之后，停止说话并让听话者复述你刚刚说过的话语。如果他/她不十分准确，请礼貌地重申任何混淆之处。目标是帮助听话者真正地理解你。

听话者的规则

6. *复述你听到的话语。*用你自己的语言重新说出你听到的内容，以此向说话者证明你在仔细倾听。关键是确保你理解了对方所想表达的意思。
7. *集中关注说话者的信息。*不要反驳。除非你拥有了发言权，否则不要提出你对议题的想法和观点。作为听话者，你的任务只能是为了理解你的伴侣而说话。

这样做是不是看上去很笨拙？可能，但它却有其应用价值。正如说话者—听话者技术的发明者所言，该技术"并不是正常的沟通方式，但它却是沟通困难议题的相对安全的方法。每个人都要发言，每个人都要让人倾听，双方都要显示出建设性讨论问题的诚意"（Markman et al.，1994，p. 67）。

*资料来源：*Adapted from Markman，Stanley，& Blumberg，1994.

我们不要低估公平争斗和进行"优质"争斗的难度。这需要自律和对自己伴侣真正的关爱。但正面结果通常值得努力。因此，冲突并不是可怕的问题，而是具有挑战性的机遇——理解自己和伴侣的机会，个体亲密关系变得更满意更亲密的契机。努力去公平地争斗，并在下一次冲突考验你的沟通技能时记得使用争斗结果概览来评价你的努力。

表11.3 争斗结果概览

每个人根据他/她自己的观点来给每一次争斗评分。在良性的争斗里伴侣双方都是赢家。也就是说，伴侣双方都有相当多的正面结果，而不是负面结果。

结果类别	正面结果	负面结果
伤害	较少有伤害、软弱或被冒犯的感受。	较多有伤害、软弱或被冒犯的感受。
信息	得到更多关系和伴侣情感的信息。	得不到新信息。
解决	公开的冲突使争端更可能得到解决。	解决的可能性很小。
控制	获得为双方所接受的更多的影响伴侣的能力。	获得为双方所接受的更少的影响伴侣的能力。
恐惧	对争斗和伴侣的恐惧减少。	恐惧增加。
信任	更信任伴侣会“本着忠诚、善意和积极关注”与自己交往。	对伴侣的善意信心不足。
报复	争斗不会激发报复的意图。	争斗激发了报复的意图。
和解	积极努力来消除你造成的任何伤害并希望伴侣也这样做。	不去尝试或鼓励和解。
关系评价	感到你成了伴侣关注和注意的中心。	感到在伴侣的心中无足轻重。
自我评价	自我感觉更好：更高的自信、更强的自尊。	自我感觉糟糕。
凝聚—温情	与伴侣的亲近程度和对伴侣的吸引力增加了。	与伴侣的亲近程度和对伴侣的吸引力减少了。

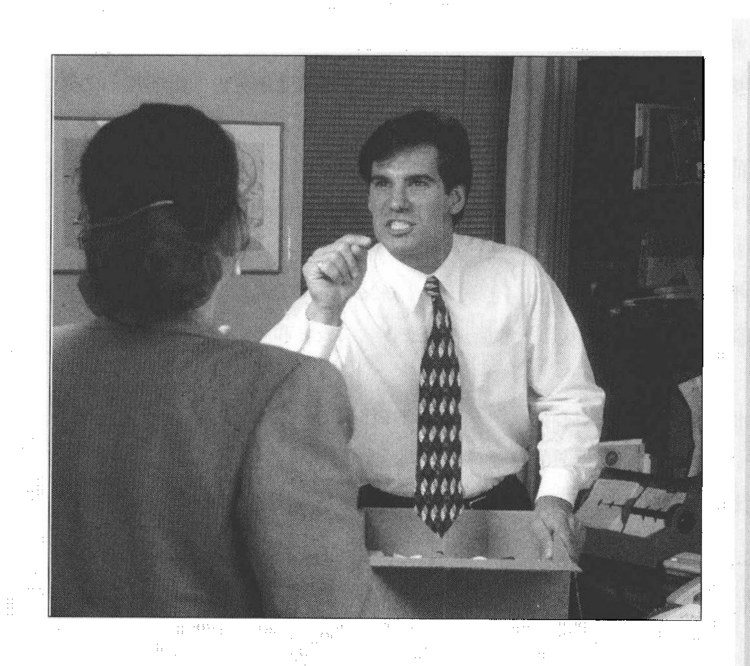
资料来源：Adapted from Bach & Wyden, 1983.

请你思考

约翰的妻子蒂娜有点性子暴躁。当有事情惹恼她时，她马上就想放下一切其他事情而致力于解决问题，但这样做时往往带有强烈的情绪。她的性情多变、很容易发怒，但同样能很快地平静下来。约翰更为温和，他厌恶冲突。当他变得生气时，表现得很迟缓，怒气慢慢地增多而不是迸发出来。当有事情烦扰他时，他会单独离开不悦的情境，参加一些能分散注意力的娱乐活动，而不会讨论冲突，更不会转变为争斗。

最近，蒂娜变得特别沮丧，因为当她提出抱怨时约翰沉默不言，不作应答。他不愿意和蒂娜讨论她的牢骚，他认为那样只会使蒂娜变得更加烦恼和不满。你认为约翰和蒂娜的未来如何？为什么？

第12章 权力和暴力



在你的亲密关系中哪一方发号施令？你通常都能随心所欲吗？或者你和你的伴侣互换主导权，各自都能得到一部分自己想要的权力？大多数人认为理想的人际关系是一种平等的伴侣关系，伴侣双方分摊重要的决策权力，彼此相互影响。近期有项研究发现，90%的年轻女性和87%的年轻男性认为，在恋爱关系中恋人应该有“完全平等的话语权”（Thornton & Young-DeMarco，2001）。此外，人们显然更偏好享有同等权力的友谊，而不是某一方处于典型主导地位的友谊（Veniegas & Peplau，1997）。对此你或许不会感到奇怪，但这一分享权力的偏好却是对前面几代人所支持的传统模式的重大逾越，在传统模式中男性是异性关系里居于支配地位的伴侣，有权力作出所有的重大决策，发号施令。如今，很少有人明确宣布他们希望仿效这一过时的模式，但要实现亲密关系中的平等远比听上去要复杂得多。在男女平等的亲密关系中决策该怎样进行？伴侣们是否应该一起作所有的决策？或者每个伴侣准确承担一半的决策责任？决定的主次轻重是否重要？在观念上支持关系平等很容易做到，但要把它变成现实则存在巨大的挑战。

本章我们就要考察亲密关系中社交权力的作用方式。社交**权力**（power）指的是影响他人行为并抵制他人影响自己的一种能力（Huston，2002）。我们将识别出决定权力的一些基本因素，思考权力对个体和伴侣的影响。

权力和相互依赖

分析社交权力的方法多种多样，但最普遍的分析方法是相互依赖理论（Thibaut & Kelley，1959），在第6章我们考察了此一理论。本章中，我们将运用相互依赖的观点来描述权力的基础、权力行使的过程和使用权力而产生的结果。

权力的来源

根据相互依赖理论，权力是建立在对有价值资源的控制的基础上。如果我控制了你想拥有事物的使用权，你可能就会心甘情愿地服从我的指令（在合理的范围里），以便得到你想拥有的事物，那么我就对你拥有权力。我能让你做我希望的事情，至少一段时间里是如此。这个观点很简单，但（你或许能预料到）这种社交权力观存在很多微妙之处。

首先，拥有权力的人未必就拥有人们渴望得到的资源；他/她只要拥有控制人们获得这些资源的能力就已足够。设想你和朋友正在一个跳蚤市场上购物，你发现一

张几个月都梦寐以求的、在市面上很少见的音乐会的DVD影碟，而易趣网（eBay公司成立于1995年9月，目前是全球最大的网络交易平台之一，为个人用户和企业用户提供国际化的网络交易平台。eBay.com是一个基于互联网的社区，在这里形成了一个多元化的社区，他们买卖上亿种商品，包括家用电器、电脑、家居用品以及各种独一无二的收藏品。eBay还有定价拍卖模式，买家和卖家按照卖家确立的固定价格进行交易。eBay一成立就开始盈利，从1998年股票上市开始，eBay股票一直是纳斯达克前十名之一，众多投资者都看好它的盈利模式——译者注。）上的拍卖出价总让你和这张影碟失之交臂。这张影碟看来价廉物美，但你身上没有足够的现金，你需要向朋友借点钱以购买这张千载难逢的影碟。你的朋友并没有你期望的物件，但他/她在这种情境下的权力是因为控制了你得到所期待的事物的能力。类似的方式下，亲密关系的伴侣也能控制我们获得有价值的人际奖赏——比如身体关爱（physical affection）——因而对你拥有权力。

当然，只有在他人想要得到某些资源的情况下，个体才能从控制的资源上得到权力。罕见的DVD这个例子就说明了这一点：如果你对这张影碟只有些许兴趣，借钱给你的朋友也就只对你有一点权力。但如果你极度想要这张影碟，你的朋友就拥有更多的权力，他就能要求你帮他大忙作为报答。每当我们非常渴望某物（可以是罕见的DVD或者人际亲密）并认为从其他地方无法得到时，拥有我们想要事物的人就对我们有控制力。

我们在第6章专栏6.1碰到过个体的欲望加强了另一个人的权力的例子，在专栏6.1里我们介绍了**较少兴趣原则**（principle of lesser interest）：在伴侣关系中，对继续和维持亲密关系缺乏兴趣的一方在伴侣关系中拥有更多的权力（Waller & Hill, 1951）。如果伴侣爱恋和需要你的程度超过了你爱恋和需要他/她的程度，你多半能得偿所愿。这听起来有点残酷，但却是事实；在爱情关系中，感情投入较少的伴侣通常拥有更多的权力（Sprecher & Felmlee, 1997）。在第9章我们提到了这一模式的另一个例子，我们注意到男性平均而言比女性渴望更多的性行为。男性对性行为更为强烈的兴趣给了女性权力；女性把性行为视为能用来与男性交换各种利益的宝贵资源（Baumeister & Vohs, 2004），这虽然看上去非常不浪漫，但却很有启发意义。这种情形在卖淫的例子中更加清楚，女性以性行为换取金钱。但这个因素在许多爱情关系中常常以更微妙的方式发挥作用。比如女性在允许男性发生性行为之前会等待爱的表白和忠诚的出现，这一现象非常普遍。

当然，如果我们想要的事物很容易在其他地方获得，我们就会去别的地方寻求，所渴望资源的替代来源是否很容易获得是相互依赖理论的权力观的另一个关键因素。如果在跳蚤市场上有另一位朋友能把你所需要的钱借给你，第一位朋友就对你拥有

更少的权力。而如果有许多人都能借钱给你，那么你就不会特别依赖任何人，根本没有人再能拥有对你的许多权力。

以同样的方式，替代选择的可获得性会影响亲密关系中权力的平衡。那些可选择的其他伴侣关系很少的人（因而具有低的 CL_{alt}）与有许多潜在伴侣的人（因而具有高的 CL_{alt}）相比，将更加依赖于他们的亲密关系。正如我们刚刚谈到的，更加依赖就意味着权力更少。如果伴侣一方的替代选择很少，另一方却很多，权力就会出现更大的不平衡，而在彼此需要对方的程度类似的伴侣身上则不会出现这一现象（Gephart & Agnew，1997）。

事实上，可获得的替代选择上的差别可以解释为什么在传统婚姻中男性一般女性更强权。当丈夫离家工作而他们的妻子待在家里时，丈夫常常有很高的 CL_{alt}，这至少有两个重要的原因。首先，他们会遇见许多其他潜在的伴侣；其次，如果他们愿意就更可能有金钱去追求她们。相形之下，相夫教子的妻子可能碰不到许多其他有趣的男性，即使她们碰到了，他们可能在经济上要依赖丈夫，自己拥有的金钱很少。因此，当妻子进入劳动大军并结识了新朋友和获得金钱时，婚姻中的权力平衡就会发生变化（Fitch & Ruggles，2000）。

相互依赖理论的权力观还有两个广泛的要点需要说明。首先，相互依赖理论识别出两种宽泛的权力类型。有时，无论伴侣怎么做，个体都能控制伴侣的关系结果；这种情况下，个体的权力形式称为**命运控制**（fate control）：个体能独裁地决定伴侣所得到的关系结果成败，因而控制着伴侣的命运。当她是他的唯一选择，女性拒绝与其丈夫发生性行为就是在行使命运控制；她能单方面决定是否发生性行为。第二种更微妙的权力类型是**行为控制**（behavior control）。个体通过改变自己的行为来鼓励伴侣朝着理想的方向来改变他/她的行动就是行为控制。如果女性通过提供特殊的背部推拿来要求她的伴侣清洗车库，她就在进行行为控制。

当然，在几乎所有的人际关系中，伴侣双方都对彼此具有权力，相互依赖理论的权力观最后、也可能是最重要的观点是，伴侣双方的交往来自于他们对彼此的相互影响。伴侣一方对另一方的权力可能受到另一方对其*反权力*（counterpower）的较量，所以有时彼此都能使对方按自己要求的做。比如，某女对是否与丈夫性交具有命运控制，但丈夫反过来对她具有行为控制；通过哄骗、讨好或糟糕的威胁，他也能让她按自己的愿望行事。伴侣双方影响彼此的能力多种多样、千变万化，有些情境下强大，有些情境下弱小，但双方通常都能一定程度上控制对方的行为。

资源的类型

如果权力是建立在我们控制的资源基础之上，那么包含哪些类型的资源呢？表

12.1列举了由弗伦奇和雷文（French & Raven，1959）首先识别的六种权力基础；这种分类较广泛，并适用于各种人际交往，包括亲密关系中的交往。前两种权力是**奖赏权力**（reward power）和**强迫权力**（coercive power）指个体给他人赐予各种奖赏和惩罚的能力。涉及的收益和代价可以是身体或物质好处，比如令人愉快的礼物或让人痛苦的掌掴，也可以是无形的、人际间的得失，比如使人安心的赞同或伤害情感的蔑视（Raven，2001）。举个例子，如果丈夫渴望妻子给他按摩肩膀，她就拥有对他的奖赏权力：她可以给丈夫按摩或者不按摩、给予或保留物质奖赏。但反过来，他或许拥有对她的强迫权力：如果他得不到按摩，可能生闷气、不太有温情，强加给妻子无形的压力。

为伴侣提供期待的利益或者强加厌恶的代价非常重要，也具有很大的影响力，但还存在其他影响人的方式。**合理权力**（legitimate power）指我们的伴侣认为我们有合乎情理的权力命令他们怎么做，并且他们有遵从的义务。比如在某些文化中，认为丈夫真正是一家之主，妻子不仅要爱恋、尊敬丈夫，还要服从丈夫的意志，满足丈夫的一切要求。这种合理权力来自于有权威的地位，但强大的社会规范也能赋予任何人的请求以合理权力。比如，*相互作用*（reciprocity）的规范鼓励我们要投桃报李，如果已经帮过你忙的人要求一些报酬，此规范就使你有责任作出善意回应。*平等*（equity）也具有规范性，如果你的伴侣最近做了额外的家务，要求你折叠一些洗好的衣服可能很难拒绝。最后，*社会责任*规范鼓励我们慷慨地对待那些依赖我们的人——帮助那些不能自理的人——如果你的伴侣因感冒而卧病在床，要求一些果汁可能很难拒绝。任何一个规范都能给伴侣的愿望赋予权力，使得他们很有影响力，至少暂时如此。

当伴侣崇拜我们并且因为感到与我们联系紧密而心甘情愿地按我们要求行事时，我们就拥有对伴侣的**参照权力**（referent power）。当伴侣爱恋我们并希望和我们亲近

表12.1 资源权力的类型

权力类型	资源	但凡有求于人，无所不允，因为：
奖赏权力	奖赏	能带给他人所喜欢的事物，或带走他人不喜欢的。
强迫权力	惩罚	做他人不喜之事或剥夺他人所喜之物。
合理权力	权威或公平、相互作用、社会责任等规范	他人认识到你的权威，惟命是从。
参照权力	尊重和爱戴	他人认同你，被你吸引，想与你接近。
专家权力	专业知识	你广博的知识令他人仰慕。
信息权力	信息	你拥有他们期待的特殊信息（小道消息）。

资料来源：Based on Raven，2001.

时，我们的愿望就能改变伴侣做事的偏好。当伴侣认识到我们出众的知识和经验，并因为我们知道得比他们多而受到我们的影响时，就存在**专家权力**（expert power）。比如，当妻子是比丈夫更好的烹调高手时，轮到丈夫准备晚餐时，他通常会毫不迟疑地遵循妻子的建议和指导。最后，当我们握有影响伴侣行为的特殊信息时，我们就拥有**信息权力**（information power）；如果能告诉伴侣绘声绘色的小道消息，他们就可能有求必应。

男女两性和资源的控制

在你的亲密关系中这些资源是如何调配的？这主要取决于你们伴侣双方，但你可能认识不到，周围更广泛的文化模式对你的影响更大。许多人都赞同平等的伴侣关系，但实行的却仍然是不平等的人际关系，他们的亲密关系中“存在权利的不平衡，一方作更多的决策、控制更多的共同活动和资源，赢得更多的争吵，一般而言处在支配的地位”（Impett & Peplau，2006，p.283）。在这样不平等的异性关系中居于优势地位的伴侣很少是女性。的确，这对于大多数人而言并非好消息（可能根本就是习以为常的观念）：“在任何已知的社会中，鲜有女性能支配男性的。在所有能积累财富的社会里，男性平均享有的权力远比女性得到的要多，在整个人类历史中这一点看来都是正确的”（Pratto & Walker，2004，p.242）。这样看来，那些试图平等分享权力的异性恋伴侣却是在悖逆长期传统的主流文化而动，这主要有两个原因。

首先，男性和女性一般面临着*相对资源*（relative resources）的差异。男性得到的工资要多于女性（甚至工作相同亦是如此），他们更有可能掌握政府、司法和公司的权力，比如美国500强的企业只有16%的公司职员是女性（Pratto & Walker，2004）。那些拥有金钱和地位的人自然具有奖赏权力和合理权力，而男性通常比女性更多地拥有这两者。而且，金钱作为资源权力其使用比其他任何资源都要灵活。有人认为某些资源（比如金钱）是*普遍性的*，而另一些（比如爱恋）是*特殊性的*（Foa et al.，1993）。普遍性的资源几乎能在非常广泛的情境下与任何人交换，不管是谁控制了它们都有很大的自由来决定用它做什么（和谁一起做）。特殊性的资源在特定的情境中很有价值，但在其他情境则并非如此，它们只能针对特定的伴侣赋予其拥有者权力。伴侣对你的爱可能让你拥有针对他/她而非其他人的参照权力，但大笔的现金可能让你对任何人都具有奖赏权力。

公平为什么难以实现的第二个原因与第一个有关：社会规范支持并维持男性的支配地位。世界范围的性别刻板印象都认为男性比女性更有决断力，大多数文化仍然受到父权制规范的支配，赋予男性比女性更高水平的专家权力和合理权力（Carli，

1999)。人们理所当然地认为男性具有比女性更广泛的能力和权威，这就使得女性在利用自己的能力和专长来影响他人时处于劣势。具体而言，当女性处在领导岗位时，如果她们直截了当地命令别人去行事，人们对她们的评价常常比对男性更苛刻（Carli，2001）。社会成见认为，女性有其他由她们支配的资源；女性通常比男性更加具有亲和力、更友善，所以她们具有比男性更多的参照权力。如果女性使用参照权力——通过显得富有魅力和讨人喜爱而影响他人——她们能得到有利的评价，但却似乎没有权威（Carli，1995）。文化规范显然严重影响到我们关于每种性别应拥有哪种权力的判断，并把男性描绘成“决定者”。

因此，文化传统认为多数情况下男性赚钱养家并主导家庭是再平常和自然不过了。典型的刻板印象进一步提出两性在不同的领域具有不同的专长，所以专门化就被视为惯例：女性在家务事和照料孩子方面得心应手，男性在家庭财务方面能驾轻就熟（Harvey et al.，2002）。即使某位丈夫是家务主男，他通常也可能在那些传统上与“女人的活计”有关的问题上向妻子让步（Carli，2001）。然而，支持男性支配的规范是如此普遍而强大，即使女性在相对资源上的劣势消失（即她们赚的钱比丈夫要多)，她们也很少能拥有比丈夫更多的权力。高收入的妻子也从丈夫那里承担一部分家务，所以家务劳动的分配更为公平，但她们常常也很小心避免变得太颐指气使以致损害丈夫的自尊（Tichenor，1999)。

我们还应注意男性由于体型更大、力量更强通常还有许多强迫权力。但强迫是个体得到自己想要的事物的一种笨拙、有害的方法。恐惧和惩罚令人嫌恶，并且会滋生不满。它们还会引起伴侣的反抗，所以被强迫的伴侣不如在更和缓的权力作用下那般妥协让步（Orina et al.，2002)。在后面考察亲密关系中的暴力时，我们将详细探讨，但现在我们只是指出强迫是一种愚蠢的、对亲密关系不利的方式。

权力的过程

权力让人感觉良好。权重之人常常能得偿所愿，所以他们会体验到很多正面的情绪（Langner & Keltner，2008）和高度的自尊（Wojciszke & Struzynska-Kujalowicz，2007)。当他们渴望的事物出现时，往往会主动采取行动。他们首先发起谈判而不会等待其他人采取措施（Magee et al.，2007)，如果盘子里只剩下一块甜点，他们不会询问其他任何人是否需要而据为己有（Keltner et al.，2003)。的确，他们相对地不太可能认识到其他人也盼望着分享甜点，因为他们不擅长理解他人的观点。如果你要求权重之人在他们的额头上迅速地画一个“E”，他们比权轻之人更加可能按他们看到的样子画，反向地书写，让任何人都看不明白——结果就是这样：Ǝ（Galinsky et al.，2006)。

没有权力则感觉不怎么美妙。与权重之人相比，那些人微言轻的人会遭受到更多的抑郁，行动表现得更为谨慎，非常害怕遭受到别人的惩罚，焦虑地关注别人的情绪表现（Keltner et al.，2003）。与这些现象相一致的是，权力差别也会影响到亲密关系之中人们的行为。在本节，我们就来考察权力表达的方式。

语 言

语言的使用和副语言的风格或许是权力使用中两个最微妙和最普遍的过程。两人之间的谈话更可能受到他们之间权力平衡的影响。不管交往的结果怎样，女性在与男性谈话时都会显得轻声细语，一般不会表现得与其他女性谈话时那般轻松自如，不会表现出含蓄内隐的气势和权力。仔细倾听，你就会发现女性在与男性说话时会不由自主地出现犹豫不决、绵软无力，而与她们的女伴谈话时就不会这样。

有一个研究首先考察了这一现象，研究者秘密地录下了大学生在公众场合的谈话（谈话结束后得到被试的许可，可以分析这些录像），然后比较了同性谈话与异性谈话的语言及副语言（Zimmerman & West，1975）。男女两性在与同性的伙伴谈话时行为表现很类似，但与异性互动时则出现了明显不同的模式。男性打断女性伙伴谈话的次数远多于女性伙伴打断他们的次数——打断别人和控制发言权是显示个体社交权力的一个途径（Dunbar & Burgoon，2005）。男性还谈得更多。最近的研究得到类似的结果。设想你和爱人必须进行商量，以决定怎样花掉1 000美元的馈赠。你们双方都列出了前五个最优选项，然后一起协商你们的选项。对这类讨论的分析发现，经常能成功打断他/她伴侣的人被该伴侣判断为更有权力（见图12.1）。男性完成这

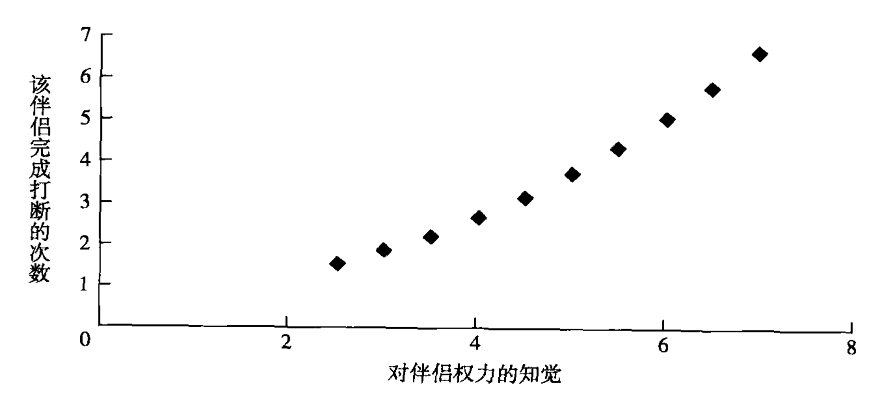


图12.1 打断和觉知到的权力

在讨论个人最优选项的过程中，个体成功打断他/她伴侣的次数越多，伴侣认为他/她就越有权力。

资料来源：Dunbar & Burgoon，2005.

些打断的次数比女性更多（Dunbar & Burgoon，2005）。

此外，当男性和女性谈话时，会使用更为果断自信的语言，更不谦逊礼貌。他们很少使用修饰语（“我不确定，但……”）、不确定词（“我猜想”）、反义疑问句（“这样不正确吗?”）和礼貌词（“请”），但却运用很多粗鄙之词（这里不举例）和命令（“举另一个例子”）（Timmerman，2002）。

这些风格上的差异影响不很大，而谈话的主题则显得更为重要；当讨论的是传统上的女性话题时，女性支配了讨论，但男性主导着传统上属于男性的话题和中性话题（Brown et al.，1990）。但是我们过去已经习惯于女性谦恭有礼的谈话风格：当女性更为强硬地与男性谈话时，她们实际上还不如犹豫不决时更有影响力。女性果断自信地与男性谈话相比更委婉柔弱地谈话来说，所造成的印象更为糟糕，而且男性通常不太可能留心她们所说的内容（Carli，1990）。果断自信的女性对其他女性有影响力，但对男性却不怎么有影响力。因此，男性采用能博得尊敬的言语风格更有可能从男女两性那里得偿所愿，但女性只有对不同的听众采用不同的言语风格才能更加具有影响力。

非言语行为

权力还能通过非言语方式向他人表达（Kalbfleisch & Herold，2006）。回顾一下第5章的表5.2。社会地位较高之人在果断自信的副语言之外，其表达地位的非言语行为有眼睛接触、身体动作和触碰等方式，这些与社交权力较低的人的表现显然不同。正如我们在第5章所指出的，女性在与男性交往时不会表现出这些社会地位较高之人的行为风格。

发生这种现象的原因之一是：女性的支配性的非言语行为在男人身上不好使。琳达·卡莉和同事（Linda Carli & LaFleur et al.，1995）证实了这一点，她们训练研究助手使用不同的非言语风格去表述说服人的消息（要改变学生的就餐计划）。有一种行为风格能传递镇定的信任和能力：快速而流利的言语、适度的眼睛接触、善意的姿态和谦虚的手势。这种风格看来有权威性、见识广博，采用它的男性一般很有说服力。女性采用这种风格劝说女性时，同样能使人信服，但说服男性时则不太成功。相反，女性只有采用更友好、更讨人喜欢的陈述，即包含更多微笑、慢声细语和更拘谨的行为，才能说服更多的男性。因此，言语和非言语的行为研究都支持了同样的结论：女性对其他女性使用权威性的行为才能得偿所愿，而以这类行为对待男性则很少能成功。

非言语的敏感性

还请记住女性在判断他人情绪和意图方面一般比男性更精确。女性对非言语沟

BORN LOSER® by Art and Chip Sansom







当地位存在差别时，通常要靠下属来理解老板的情感，而不是相反。

通的解码要比男性更准确（Hall，2006），她们通常善于识别到他人的情感（Ciarrochi et al.，2005）。这一技能是女性的巨大的财富，因为夫妻之间非言语沟通的敏感性和准确度能预测他们彼此之间满意的程度（Carton et al.，1999）。

另一方面，个体非言语的敏感性还与他/她的权力的大小有关（Keltner et al.，2003）。当两个人所处的社会地位不同时，掌握老板情感变化的线索一般是下属的分内之事，而不是相反（Burgoon & Bacue，2003）。有权力的老板无需关注下属的情感；喽啰们理应满足老板的要求，无论他们是否喜欢。相比之下，当下属仔细地监测他们上级的情绪时，他们能增加自己（有限的）权力；如果在老板心情很好时提出要求（在老板脾气暴躁时待在老板的视线之外），他们就更有可能得偿所愿。

因此，女性是非言语沟通的熟练工，她们能获得宝贵的信息，这使得她们能成为令人愉快的伴侣，增加她们对男性的影响力。另一方面，她们面对男性的表现就如同下属和上司在交往。具有讽刺意义的是，这种实用、合意的才能或许使得刻板模式持续存在：女性的举止好像使她成了男性的仆从。

权力的风格

那么，男女两性在努力影响彼此时会采用什么策略呢？一项经典的研究（Toni Falbo & Anne Peplau，1980）考察了这个问题，研究者要求50名女同、50名男同、50名异性恋女性、50名异性恋男性来描述“怎么让伴侣满足我的要求”。被试的回答有两个特点。首先，研究者发现伴侣们有时明确地请求他们所要的事物，直截了当地说出他们的愿望或提出明确无误的要求。此种情形下，他们影响伴侣的努力是公开和直接的，他们的喜好明白易懂。然而，其他情境下，人们的行动则更间接；他们暗示自己的愿望或者在愿望没得到满足时撅嘴以示不满，但他们绝不会直接公开表明，说出他们想要的事物。重要的是，人们对自己的亲密关系越满意，就越有

可能采用直接的策略。这可能有各种不同的解释，解释之一是当人们拥有具有奖赏价值的伴侣关系时，他们与伴侣相处感到很安全，足以真诚而直率地相告。另一方面，这还可能意味着那些间接而模糊表达自己愿望的人不太擅长于得到他们想要的，因而他们就可能对关系感到不满意。你认为呢？间接行为引起了不满还是间接行为跟随在不满之后？（记住，两者都有可能。）

第二个能区分不同策略的特点是人们追求目标时与伴侣互动的程度（相反面是靠自己的力量独自达成愿望）。有时，人们会与伴侣论理争辩或者讨价还价以劝服他们提供期待的结果；这种情况下，人们寻求伴侣的互助合作，他们的策略就是**双边的**，涉及伴侣双方。相反，其他情境下，人们会采用独立的**单边的**行动，在不牵涉伴侣的情况下做他们想做的。重要的是，那些报告自己比伴侣更有权力的人都表示他们更多地使用双边策略，而那些权力较少的人更可能使用单边策略。因此，能够

专栏 12.1

影响伴侣使用避孕套

你可能认为当今人们在与新的伴侣发生性关系时，采用安全的性行为是理所当然之事。很不幸，在绝大多数情况下，伴侣一方仍需说服另一方使用避孕套。这类协商是怎样进行的？最普通的策略是直接的：人们直截了当地说明他们希望使用避孕套（Lam et al.，2004），之后利用奖赏权力、强迫权力或信息权力来支持自己的要求（De Bro et al.，1994）。许诺的奖赏通常包括顺从所带来的尊重和亲近，威胁的代价包括不满或拒绝进行性交，劝服的信息一般描述明智选择使用避孕套可以避免的各种危险。

但人们还通过其他间接方法来表明他们的愿望，从而不做明确的讨论（Lam et al.，2004）。一个有效的手段是仅仅拿出避孕套并开始戴上。无需片言只语就能表明当事人对使用避孕套的期望和重视。不愿意的伴侣可能表示反对，认为这种预防没有必要。但如果先发制人的伴侣坚持要使用避孕套，对方的反对或许持续不了多久。

的确，当人们不想使用避孕套时，他们通常根本不提自己的看法。相反，他们一般设法引诱他们的伴侣，使伴侣变得非常兴奋，从而使性事在没有被使用避孕套打断的情况下进行到底（De Bro et al.，1994）。如果你要确保安全的性行为，保持理性、临危不惧非常重要，并请记住，你背后有支持你的社会规范，你的意见比伴侣进行的任何辩护都更有道理。

成功地影响伴侣的人同样会与伴侣论理争辩、谈判协商以获得他们的服从（使之心服口服）。相反，权力较少的人不太可能寻求伴侣的合作；他们只会跑到一边做自己的事情。

总的来说，女同和男同运用相似的策略，但异性恋男女使用的策略却并不相同。平均来看，异性恋男性更广泛地采用直接的和双边策略，而异性恋女性则更多采用间接的和单边的策略。因此，当男女两性在应对他们的爱情伴侣时，异性恋男性一般会使用那些权重和满足之人的影响风格，而异性恋女性采取的风格一般是那些无权和不满之人所使用的风格。

天呀！异性恋男性在他们的爱情关系中一般表现出成熟和自信的风格，要求得到自己想要的并与爱人论理争辩，而他们的伴侣则撅嘴、忧悒多变，变得冷酷和漠然，任何时候都不直接说出她们的心愿，真的是这样吗？嗯，是的，某种程度上的确如此。这个论断显然太过于绝对，但可以公平地说，在异性亲密关系中男性一般比女性更为坦诚自信，而女性通常显得更为犹豫不决。此外，这一点从亲密关系开始的那一刻起就是正确的。当人们想要开始亲密关系时，男性使用更多的直接策略，比如邀请女性约会，而女性则更经常地使用间接策略，比如试图显得友好、等待被人邀请（Clark et al.，1999）。

然而，重要的是，这一模式并非是真正的性别差异；而是被两性所掌握的相对资源所重重包裹的性认同（gender）差异。[1] 不论是男性还是女性，具有高工具性的人——毕竟他们是果断、自信的人——往往会采用直接、双边的权力风格。相比之下，低工具性的人（包括大多数女性）则一般采用间接、单边的权力风格（Falbo，1982）。

尽管如此，然而个体选择的策略更多地受到他/她在特定交往中的地位而非性别角色的影响（Sagrestano et al.，2006）。不管人们的身份地位怎样，如果在交往情境中处于较低的地位，不能轻易影响别人行为，他们的行动就不太可能显得充满权威、果断自信。有研究者证明了这一点（Lynda Sagrestano，1992），研究者请男性和女性对一段特殊的情境作反应，情境中他们既可能是比伴侣知识丰富的专家，又可能是经验不足的新手；当他们是专家时，男性和女性都采用了直接的权力策略，但当他们是新手时则采用了间接策略，并且在他们选择的风格中并没有发现性别差异。此外，十几岁的少男少女在应对父母时都采用间接的和单边的风格，但当他们试图影响他们的朋友时则采用更多的直接的和双边的策略（Cowan et al.，1984）。最后，还

[1] 这里我们又有机会来思考男女两性之间的差异，希望你能对照第1章理解这种差异的复杂性。在那里我们提到性生理差异和性认同差异的区别。

请记住男同和女同在设法影响他们伴侣的权力风格上并不存在差异（Falbo & Peplau，1980）。

归纳一下，异性恋男女在爱情关系中表现出的不同权力风格，看来是其掌握的典型资源造成的结果。在同性伴侣关系中男女两性的权力偏好上没有差别，当直接的风格能使女性受益时，她们就会完全和男性一样直接（Carothers & Allen，1999），但男性传统上在家庭里外都握有比女性更多的权力。这一现象正在发生变化。如今，每一代新生的美国女性在工具性上都高于前一代女性（Twenge，1997），并且一直以来都在政治和经济资源上赢得更多的控制权。但道路仍很漫长———项调查中的受访者认为直到2050年女性才能和男性享受平等的权力（Diekman et al.，2004）——不过男性和女性在他们的婚姻观上变得更加平等（Bryant，2003）。男性在他们的亲密关系中可能比过去更少拥有自动得到的权威，这或许是好事：权力的不平等是与亲密关系中的不满有联系的（Amato et al.，2007）。那些必须通过暗示和撅嘴来得偿所愿的人，往往不如那些直接公开表明愿望并要求实现的人满足。

权力的结果

总之，大多数人都会说他们想与自己的爱人保持平等的伴侣关系，但我们所处的文化却认为男性支配理所应当，我们在日常生活的交往中往往并不自知地使得这种性别不平等得以延续。很多情况下这些影响因素造成的结果不易察觉，与伴侣彼此之间的影响并不相称，使得伴侣关系看似公平，或者甚至完全公平，但事实上丈夫对妻子的影响更大。举一个例子，研究者对夫妻们进行了访谈，询问了他们的政治观点，如果丈夫先回答问题，妻子更多地同意丈夫的回答。但当妻子先来回答时，丈夫附和的则较少。甚至当妻子的薪水更高，对这些问题更内行时，仍然会出现这种模式（Zipp et al.，2004）。男性的自主、断言和女性的遵守、听从对于很多人而言似乎如此自然，以致他们很难发现这种类型的权力不平衡。

然而，最新的婚姻平等研究证据表明我们应该努力营造平等的爱情关系，伴侣双方的愿望和偏好都应受到同样的重视。在上个世纪后25年婚姻平等问题已发生了变化。夫妻们比过去更有可能共同决策，共同决策者比伴侣一方更多地发号施令的人婚姻更幸福、更少争吵、更不容易离婚（Amato et al.，2007）。请查看图12.2。图中描绘的是结合了丈夫和妻子体验到的结果，当男性放弃了他们优越的权力时，两性的确起了一些不同的变化：女性与男性相比，幸福程度大幅增加，冲突数量、婚姻问题和离婚倾向极大地减少。然而，明显地，男性的变化方向也一样；在平等的伴侣关系中男性也更加幸福（一点），不太容易离婚。 权力被分享时双方都是赢家，

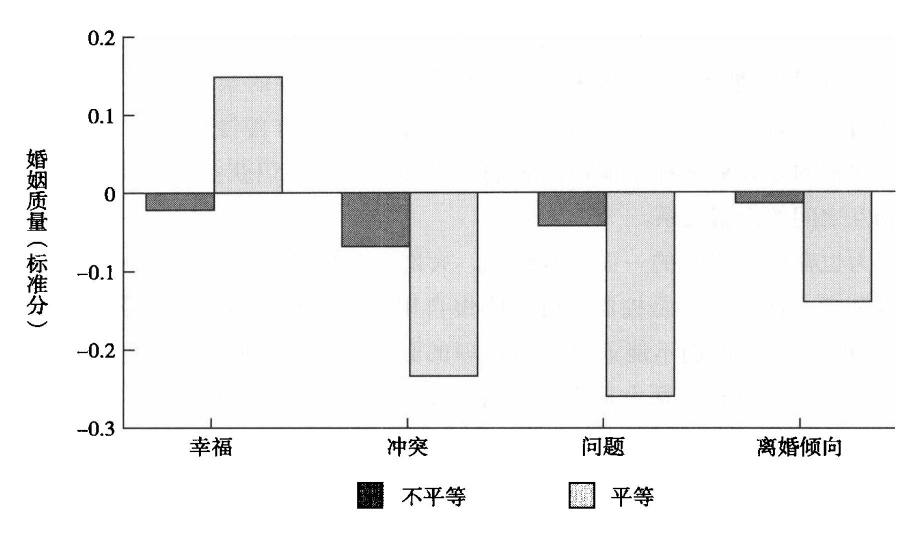


图 12.2　婚姻结果和权力平衡

当现代夫妻公平地分享他们的决策权时，他们就会感到更加幸福，发生的问题更少，更不可能离婚。而只有伴侣一方发号施令时，则会出现许多不利的结果。

资料来源：Amato，Booth，Johnson，& Rogers，2007.

没有人输，可能有一点例外：男性比过去要做更多的家务，他们不是很喜欢这一点，当然他们的女性伴侣对这一发展感到欣喜（Amato et al.，2007）。归根结底，当伴侣双方所起的作用相等时，亲密关系整体看来更为稳定和幸福。

权力的两面性

我们的讨论到目前为止或许给你留下一种印象：权力对亲密关系有损害作用。如果你真的有这种印象，就需要赶快改变了。权力的不平衡会引起很多问题，但权力本身一点也没有其内在的讨厌之处。的确，如果人们在忠诚的爱情关系中采用共有取向，[1] 他们一般会为了伴侣及他们之间的关系而使用权力，而不是为了私人的目的（Gardner & Seeley，2001）。当人们彼此关照，并想维持有奖赏价值的亲密关系时，他们就会变得仁慈；他们关心伴侣的幸福，并利用他们的影响来提升伴侣以及自己的幸福（Chen et al.，2001）。此外，具有关系型自我构念[2] 的人强调与他人的相互依赖，当他们与权力较少一方解决争议时通常显得慷慨大度（Howard et al.，2007）。

1　需要提醒你共有和交换取向吗？请翻到第 6 章相关内容。

2　见第 7 章相关内容。

人们一般认为"权力导致腐败"，意思是当个体能够左右他人，使其按自己的想法行为时，就不可避免地会变得贪婪和自私。但是在相互依赖的亲密伴侣关系中，伴侣双方都期待对方能提供理想的结果，权力并不必然就具有侵蚀性、对人有害。相反，忠诚、幸福的爱人常常利用他们的影响力来使他们的伴侣获益，从而提升而非损害他们相互之间的亲密关系。

然而，权力也存在其阴暗的一面。有些人，大部分是男性，努力想成为他们亲密关系中的胜利者，他们往往是控制欲强、刚愎自用的人，其伴侣通常不幸福。权力对于他们很重要，如果他们不能通过更为合理的影响力来得偿所愿，他们就可能痛苦地但有时却很有效地利用暴力来施加控制（Mason & Blankenship，1987）。下面我们就转而探讨亲密关系最残酷无情的一面：亲密关系中可能发生的暴力。

亲密关系中的暴力

当我们故意造成他人身体伤害时，我们就在使用**暴力**（violence）作恶（Finkel，2008）。造成的伤害可以十分微小也可能相当严重（Regan et al.，2006），这一点正是最主要的暴力研究工具即**冲突对应行为量表**（Conflict Tactics Scale，CTS）所要考察的内容（Straus et al.，1996）。利用CTS，人们来描述自己针对爱情伴侣所使用的心理和身体攻击，对诸如下列的项目"我侮辱或咒骂过伴侣"，"我对伴侣使用过刀枪"和"我掌掴过伴侣"作出反应。暴力行为范围很广，从危害较少的行为如推推搡搡到残暴的伤害行为如拳打脚踢、纵火泄愤（见图12.3）。悲观的是，各种亲密关系中的暴力比大多数人想象的要更普遍。

暴力的普遍性

在20世纪90年代，美国疾病控制和预防中心联手美国国家司法研究所对16 000位男性和女性进行了详细的电话访谈，调查了针对女性的暴力行为（Tjaden & Thoennes，2000）。该调查发现暴力之于美国人就像苹果派一样普遍。大多数女性（52%）和甚至更多的男性（66%）报告在他们的生命中曾受到身体攻击，22%的女性和7%的男性曾经遭到自己的亲密伴侣暴力攻击。亲密伴侣中男性越多，暴力发生的可能性越大；同性恋的女性遭受的暴力大约只有异性恋女性遭受的一半；但同性恋男性经历的暴力要两倍于异性恋的男性。最普遍的暴力形式是掌掴或击打身体，但极少的场合下会使用刀枪。

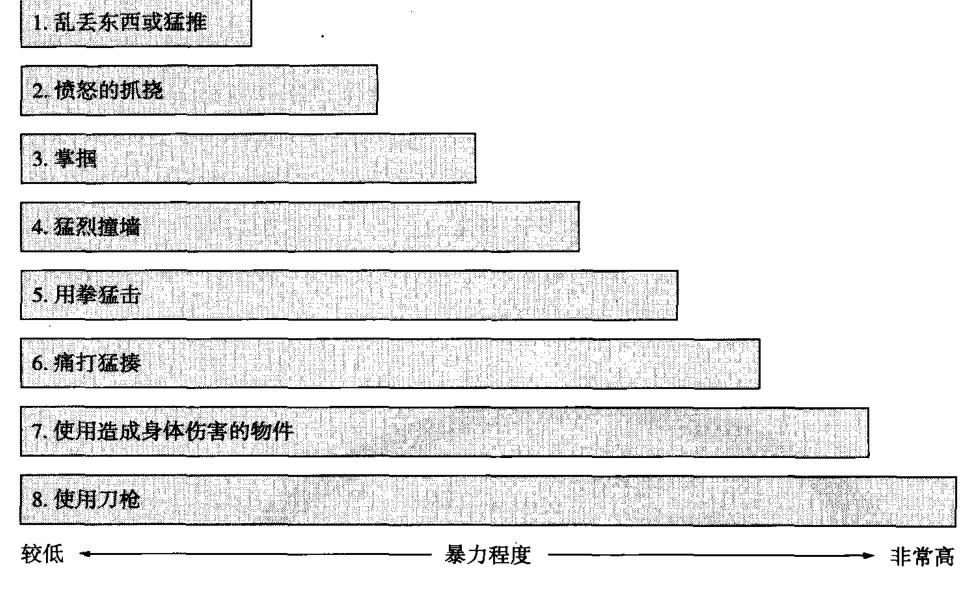


图 12.3 选自冲突对应行为量表（CTS）项目上的身体暴力的比较性评定

资料来源：Regan，Bartholomew，Kwong，Trinka，and Henderson，2006.

在美国进行的其他调查研究得出了类似的结果，表明每6对伴侣就会有1对会发生某种形式的暴力（Williams & Frieze，2005）。有些研究包括心理攻击——比如对伴侣的尖叫、讥讽和威胁——结果发现这类行为在大多数亲密关系中都曾经发生过（Fergusson et al.，2005）。不过，这类攻击行为对于大多数人来说并不像身体暴力那样令人忧虑（Capezza & Arriaga，2008），所以，这里我们集中研究暴力攻击。对亲密伴侣暴力（intimate partner violence，IPV）的关注有充分正当的理由；美国疾病控制和预防中心（2006）估算IPV当年所花费的医疗保健、心理服务和误工费用高达80亿美元。

伴侣暴力的种类

描述亲密关系中发生的特定暴力行为和解释它发生的原因是截然不同的两件事。迈克尔·约翰逊（Michael Johnson，2006）认为在爱情伴侣中存在三种主要的暴力，它们有着不同的来源。最熟悉的暴力是**情境性伴侣暴力**（situational couple violence，SCV），它一般是从失去控制的剧烈冲突中喷发而出。当伴侣双方都变得愤怒并且都受到特定争论的束缚时，就会发生SCV，所以它只是偶尔发作，通常比较温和，不太可能升级为严重威胁生命的身体攻击。通常它还是交互的，伴侣双方都愤怒地、

冲动地突然失去控制。

另一种截然不同的暴力是**亲密恐吓**（intimate terrorism，IT），即伴侣一方把暴力作为控制和压迫另一方的工具。发生在亲密恐吓中的身体强制和胁迫或许仅仅是威胁、孤立和经济依附等一般暴力模式的手段之一（见图12.4和专栏12.2），一旦在亲密关系之中出现亲密恐吓，它比情境性伴侣暴力发生得更频繁。的确，与SCV相比，亲密恐吓更可能是单方的，久而久之容易激化，容易对伴侣造成更严重的伤害（Johnson & Leone，2005）。而且，亲密恐吓的受害方不太可能会还击，却更可能多次离开他们的伴侣（然后回来）（Johnson，2006）。

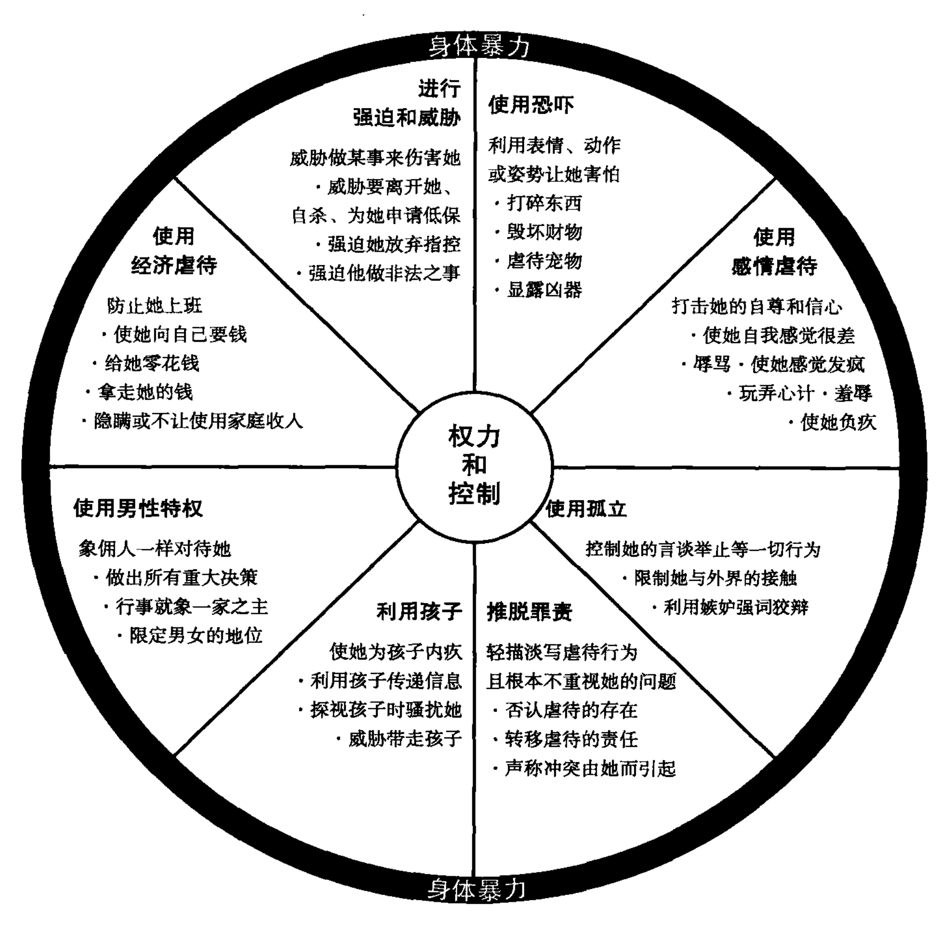


图12.4 亲密恐吓的多面性

亲密恐吓者能用来影响伴侣的手段多种多样，在图中描绘成车轮中的辐条，而暴力是把它们结合在一起的轮圈。

资料来源：Johnson，1995.

专栏12.2

暴力和配偶守卫行为

演化学家认为努力使伴侣忠于我们是有其演化价值的。如果其他条件相同，性选择偏利于那些伴侣只与他们生殖的人。要达到上述目的，就应努力为伴侣提供出色的奖赏，从而使他们的背叛出轨显得愚蠢而没有意义，这对于大多数人来说都是个挑战。但有些人却还会进行**配偶守卫**（mate-guarding）；他们努力管理和控制伴侣接近潜在情敌的机会，反之亦然。

配偶守卫的一些策略涉及独占伴侣的时间，致使他们没有出轨的机会。警戒和监视——突然造访或随时打电话——可能也经常会出现。但本专栏要说明的观点是，很悲哀，暴力有时候也被人用来迫使配偶保持忠贞（Buss & Duntley，2006）。伤害伴侣的能力是一种强迫权力，嫉妒心强的人有时会采用（更多的）身体惩罚来控制他们伴侣的行为。

在这样的亲密关系中，暴力只是控制结构中的一个成分。比如，威胁自己的伴侣保持忠贞的人一般也会进行言语虐待、频繁地侮辱伴侣的长相、智力和自我尊严（McKibbin et al.，2007）。反过来，这些侮辱、监视和威胁都与实际加害于伴侣的暴力有着正相关（Shackelford et al.，2005）。因此，如果伴侣的占有欲开始变得粗暴，我们就应警惕；暴力或许就在眼前。

第三种伴侣暴力形式是**暴力抵抗**（violent resistance），指伴侣有力地对亲密恐吓进行反击。暴力抵抗在一些亲密恐吓的情形下会发生，但并非所有的亲密恐吓都会产生暴力抵抗，所以它是到目前为止三种暴力中最不普遍的暴力形式。当IPV发生时，最常见的是情境性伴侣暴力，偶尔发生亲密恐吓，只有少数才是暴力抵抗（Johnson，2006）。

这三种暴力的区分很重要。举一点来说，男性和女性都同样有可能进行头脑发热的、冲动的情境性伴侣暴力，但亲密恐吓则几乎全部是由男性发起的。女性也会进行亲密恐吓（Mufti? et al.，2007），但极为罕见。（正因为这种不对称，暴力抵抗更多见于女性而非男性。）这是否意味着男性比女性对他们的亲密伴侣更加暴力？这实际上是很棘手的问题。

专栏12.3
死缠烂打——讨厌的侵犯

在某些亲密关系中还会发生另外一种令人不悦的行为，即侵犯式地追求别人——通常是以前的伴侣——而被追求者并不想与之交往。在美国死缠烂打（stalking）的法律定义大部分涉及对不情愿的对象进行重复的、恶意的跟踪和骚扰，可能包括（取决于各州法律）不想要的电话和信件、监视和其他对隐私的侵犯（Matthews，2004）。

美国各州都有针对死缠烂打的法律，并且理由充分：全美调查发现7%的女性和2%的男性都曾经是恐怖的、“有点危险的”被骚扰对象（Basile et al.，2006）。而广泛关注于讨厌的骚扰和其他侵犯的研究都趋向同样的估计，四分之一的女性和十分之一的男性曾受到持久追求者讨厌的骚扰。死缠烂打的大多数受害者（75%）都是女性，并且骚扰者一般是男性（Cupach & Spitzberg，2004）。

为什么人们会追求不想与他们发生瓜葛的人？有各种原因，因为存在各种各样的死缠烂打者；正如芬奇（Finch，2001）从多方面指出的，骚扰者可能是由于恶意、疯狂或悲哀所致。他们可能由复仇的愿望或嫉妒的占有欲所激发，希望威胁或控制他们的目标（Brewster，2003）。的确，约有一半的死缠烂打者在爱情关系结束后仍追求以前的伴侣，他们往往是不安全、难相处和怀有敌意的男性，自尊程度很低，对别人的拒绝非常敏感（Kamphuis et al.，2004）。另一种可能是，死缠烂打者可能有点疯狂，对仅仅只有一面之缘的人或根本不认识的人着迷，约有十分之一的时候死缠烂打者和他们追求的目标完全是不相识的陌生人。或者，最后一种可能，他们或许孤独，缺乏社交技能，以一种无能和无望的方式妄想与人建立亲密关系。四分之一的死缠烂打者是邻居、同事或者其他熟人诸如教师、银行柜员或者汽车机械师，他们常常错误地认为他们的受害者对他们也感兴趣，甚至在被人警告“滚开”时仍这样固执（Sinclair & Frieze，2005）。

死缠烂打可不是什么无关痛痒的小事。要摆脱骚扰非常困难，假如牵涉到现代科技尤其如此；曾有个案例，有位骚扰者暗地里在受害者的汽车里安装了全球卫星定位传感器，所以他总是能知道她在哪里（Southworth et al.，2007）。面对这类骚扰，受害者常常变得焦虑、恐惧，甚至更糟糕的是，约有三分之一的个案发生了某种形式的身体暴力。一半的受害者报了警（Cupach & Spitzberg，2004）。因此，亲密关系的另一阴暗的代价是当伴侣一方想要退出时，亲密关系并不会完全结束。

伴侣暴力的性别差异

刻板印象提示我们，女性的亲密暴力要少于男性，但事实却是反方向的；女性对她们的伴侣实施身体暴力的可能性实际上要稍多于男性（Archer，2000）。这看起来像一个直截了当（如果令人感到奇怪）的结论，但却引起了人际关系学家大量的争议和质疑（例如，McHugh et al.，2008）。举一点来说，大多数伴侣暴力的研究并没有确定个体的行为本质上属于冒犯性的还是防卫性的；如果某位男性发起了身体攻击，而其女性伴侣反击，则双方都可能在实施某些暴力，但暴力攻击发生的根源却并不相同。有些研究发现女性刚好和男性一样有可能先行施暴（Hettich & O'Leary，2007），但仍存在不同看法。比如，当发生SCV场景时，男性一般比女性实施更多的暴力行为（Johnson，2001），但很多调查没有记录这类细微之处。

男性和女性一般还表现出严重程度不同的暴力行为。女性更可能丢东西、脚踢、嘴咬或拳打她们的伴侣，而男性则更可能掐脖子、掌掴和毒打他们的伴侣（Archer，2002）。所以，毫无疑问男性更可能造成某些伤害；发生伴侣暴力时，大部分伤害（62%）的受害者是女性（Archer，2000）。男性也比女性更加可能强暴或谋杀他们的伴侣（Tjaden & Thoennes，2000）。在伴侣暴力的研究中常常不会评价这些残暴的行为，但如果把它们计算在内，男性显然比女性更加具有攻击性（Buss & Duntley，2006）。

取样也是个问题。对年轻人的研究一般发现女性比男性有着更多的暴力，但关注苦恼夫妻（比如那些处在婚姻治疗中的人）的研究，通常发现丈夫比妻子更加暴力（Archer，2002）。女性更可能进行间接的攻击——比如通过散布谣言和小道消息试图破坏对方的声誉（Hess & Hagen，2006）——但这并不是暴力。归纳一下，女性看来和男性一样具有暴力倾向，但她们不太可能造成身体受伤，也不太可能利用暴力作为持续影响和支配他人的工具。两性在SCV情境下的行为表现很类似，但绝大部分的亲密恐吓者是男性（Johnson，2006）。而当女性成为亲密恐吓的受害者，她们一般会面对持续的暴力，这通常给她们造成伤害。为什么男性有时会诉诸暴力以控制他们的女性伴侣？

暴力的相关因素

仔细地考虑亲密伴侣暴力，就会发现情境性伴侣暴力和亲密恐吓的区别（Johnson，2006）。亲密关系中大部分暴力行为来自于自我控制的冲动失控（即SCV），但有些暴力则是无情地征服自己伴侣计划的一部分（即IT）。更重要的是，SCV和IT看来来自不同的根源。

情境性伴侣暴力

亲密伴侣暴力的两种类型都很复杂，来源于各种交叉重叠的影响因素。由伊莱·芬克尔（Eli Finkel，2008）创造的情境性伴侣暴力的实用模型，把SCV的影响因素分为引起伴侣一方或双方挫败或紧张不安的激发因素（instigating triggers）、使伴侣更有可能体验到暴力冲动的促动因素（impelling influences），和鼓励伴侣戒除冲动行为的抑制因素（inhibiting influences）。当我们感到愤怒时，大多数人体验到暴力冲动，却不会根据冲动来行动——芬克尔模型（因3个因素的首字母都是I，故又称为3I模型）认为我们之所以能戒除暴力，要么是刺激我们发狂的促动因素太微弱，要么是因为劝阻我们采取暴力行为的抑制因素太强大。

这些影响因素具体有哪些种类？芬克尔认为，促动因素和抑制因素都是具有背景性、倾向性、关系性或情境性的特点。背景性因素包括关系所处的环境因素比如文化规范、经济状况和家庭经验。倾向性因素包括倾向特质、持久的信念。关系性因素指伴侣关系当前的状态。情境性因素包括当前即时的环境。这些因素及其示例均列举在图12.5之中。图形乍看之下显得令人生畏，但不要担忧，我们且来探究一番。

情境性伴侣暴力的路径始于引起伴侣一方或双方争吵或愤怒的激发因素。非常紧张、嘈杂吵闹、令人不悦的环境，记忆中的背叛，或任何能激发冲突的事件[1]都会使人产生挫折感，使得暴力更可能发生。然后，当个体紧张不安时，促动因素就开始起作用了。在暴力家庭中长大的人（Hughes et al.，2007），神经质得分高的人（Hellmuth & McNulty，2008）都更可能发生IPV。沟通技能低下的伴侣（Simpson et al.，2007）或依恋类型不匹配的伴侣也可能发生IPV。（最麻烦的错误匹配是回避亲密高的男性和忧虑被弃的女性；他们可能彼此要折腾到筋疲力尽为止，因为这样配对的伴侣更具暴力倾向。）最后的促动因素是，当人们遭到伴侣的强烈挑衅时，特别是伴侣首先打人，更容易发生暴力（Holt，2006）。

假定所有这些因素都会增强个体的暴力冲动，当然抑制因素作用越小，自发的暴力越有可能发生。在倡导男女平等的文化里暴力不太可能发生（Archer，2006），尽责的人在愤怒时与其他人相比不太可能发动攻击（Jensen-Campbell et al.，2007）。具有高超问题解决技能的伴侣（Hellmuth & McNulty，2008）和对自己的亲密关系满意的伴侣（Hettrich & O'Leary，2007）不太可能进行暴力侵犯，清醒的人也更容易安静下来；不要怀疑，饮酒会助长IPV（Johnson，2006）。我们还需注意亲密关系的忠

1 参见第11章关于冲突过程的激发事件的介绍。

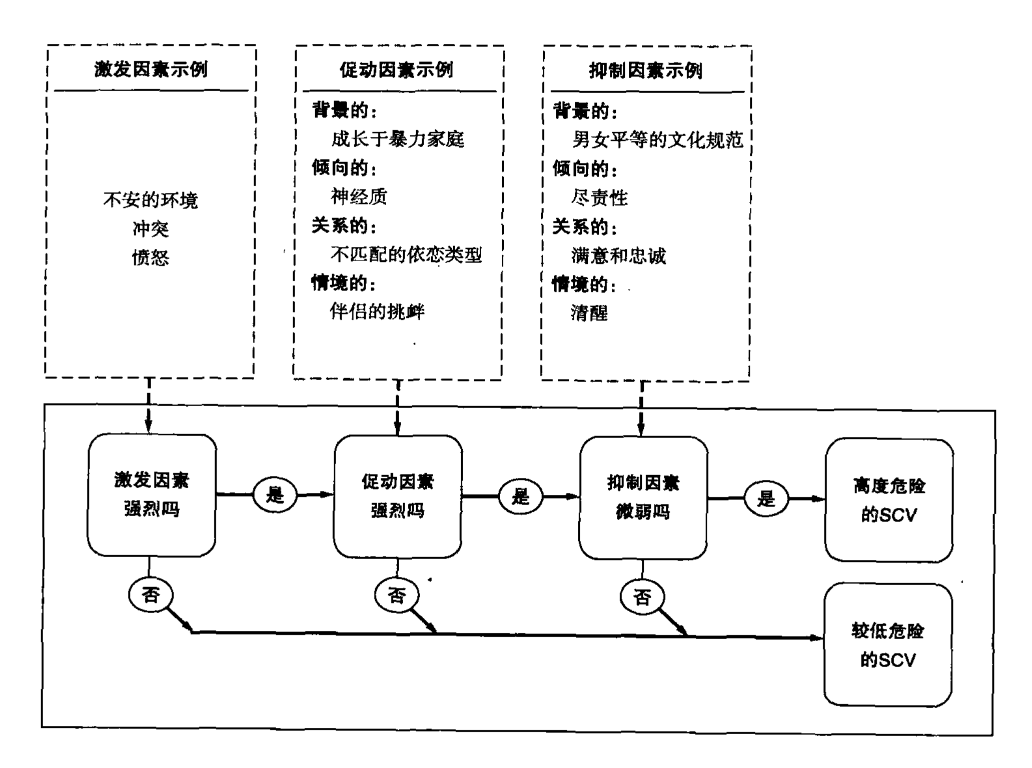


图 12.5 SCV 发生的 3I 模型

如果对模型中提出的 3 个问题的回答都是“肯定”的话，情境性伴侣暴力就可能发生。如果任何一个回答是“否定”的话，暴力就不可能发生。每个问题上的因素示例并非全部列举。暴力来自各种根源，之所以选择模型中的例子只是因为它们跟关系科学更有关联、更加典型。

资料来源：Finkel，2008.

诚度在 SCV 中的作用：同居的伴侣比夫妻更有可能发生暴力，约会的伴侣比同居的伴侣更有可能发生暴力，所以个体对自己伴侣的忠诚是抑制因素，使得暴力更不可能发生（Johnson & Ferraro，2000）。否则，这里提到的各种因素在婚姻和婚前爱情中似乎应该起着类似的作用（O'Keefe，1997）。

显然，情境性伴侣暴力所发生的环境既受到稳定而持续的倾向性和背景性因素的影响，又受到更为短暂的一时（情境性和关系性）因素的影响。当伴侣双方都不特别倾向于暴力时，即使他们的怒气再高也很少爆发 SCV。而亲密恐吓则不同，因为它是更长期的过程。

亲密恐吓

那些恐吓自己伴侣的人大体分为两类（Holtsworth-Munroe & Meehan，2005）。有

些人相当笨拙而可怜，他们采取的暴力和伤害威胁只是防止伴侣离开自己的拙劣手段。另一些人则更加恶毒；他们反社会或相当自恋，暴力只是他们用来达成心愿的另一个工具而已（McHugh et al.，2008）。不论哪一种，亲密恐吓的影响根源看来比引发 SCV 的根源更为持久。

尤其是，进行亲密恐吓的男性并非在一夜之间就变得残暴。他们常常目睹了父母之间的暴力冲突（Kennedy et al.，2002），成长于教导传统性别角色的家庭（Robertson & Murachver，2007），对女性相当敌视和仇恨（Liebold & McConnell，2004）；他们比其他男性更可能视女性为对手，把女性当做满足和娱乐自己的工具。因此，甚至在亲密关系刚开始时，他们就比大多数男性更多地采取监视和暴力行为（Williams & Frieze，2005），他们一般具有攻击性，会虐待他们的伴侣和宠物（Simmons & Lehmann，2007）。男性是否可能成为施虐者通常在一开始就有很明显的信号。

这些乖戾的态度常常和无能感结合在一起，使得暴力似乎成为恐吓者为数不多的一个权力来源。他们常常感到智力上不如他们的伴侣（Moore et al.，2008），具有低自尊（Cowan & Mills，2004），这通常是因为他们受到贫困的折磨；在低收入的家庭中暴力的发生比在富有的家庭中更加普遍（Cunradi et al.，2002）。当然，有些施虐的伴侣是有钱人，有着很强的自尊，他们只是太过卑劣；不过，平均而言，亲密恐吓者并不富有，因为他们控制的其他资源很少，所以转而求助于强迫权力。

亲密恐吓者还倾向于虐待自己的孩子，他们的孩子长大后也更有可能成为施虐者（Kennedy et al.，2002）。亲密攻击能代代相传，这听起来令人感到恐惧，但这一循环却不可避免。的确，我们这里描述了引起暴力的危险因素，但并不是说这些因素一出现暴力就必然发生。最暴力的美国父母的儿子比没有暴力倾向的父母的儿子有 10 倍的可能性殴打自己的妻子。然而即使在这一极端群体中，在过去的 12 个月中只有 20% 的人在他们的亲密关系中制造了严重的暴力；其他 80% 的人在最近的亲密关系中并没有表现出任何严重的暴力行为（Johnson & Ferraro，2000）。因此，来自暴力家庭的儿童比其他儿童更可能表现出不端行为，但也有许多这样的儿童从来不会出现暴力问题。不过，这类行为导致的暴力风险的增加却令人担忧；在家庭暴力的循环中，施虐者的遗毒实际上在他们死后还在延续。

暴力的根本原因

总的来说，进行亲密恐吓的男性似乎赞成雄性标志（masculine code），凭此提升他对女性的权威，但他们之中许多人对此任务却又感到能力不足；他们“常常感到他们不符合这些标志的要求，甚至为此感到恐惧。为了支撑起他们雄性的自我概念，

他们可能试图控制别人，尤其是那些身体上比他们弱小的人”（Wood，2004，p.558）。这类男性是否实际上认识到他们在虐待别人，或者他们是否认为使用暴力是男性对待女性的惯常手段？

茱莉亚·沃德（Julia Wood，2004）访谈了22位因虐待女伴而被监禁的男性，从而洞察了他们的想法。所有男性都认为他们的行为是对伴侣不敬的合乎情理的反应，都提到他们伴侣的挑衅才是他们虐待的起因。他们还感到男性理应比女性强势、优秀，所以他们有权利使用暴力来控制和处罚女性。另一方面，大多数人认为他们并非“真正”地虐待妻子，因为他们伤害妻子时并未感到快乐，也控制了自己虐待的强度，并未倾其所能地施虐。一个家伙只有一次刺伤了他的妻子，另一位则残暴地毒打了他的妻子却声称未尽其全力。可能正是由于这些诡辩的理由，只有约一半的男性对他们的行为表示了遗憾和后悔。他们都明白自己的行为违法，但却未必相信自己的行为是错误的。

面对如此待遇女性又是怎样想的呢？有研究者回顾了大量的关于亲密关系中暴力研究的文献。（Sally Lloyd & Beth Emery，2004）他们注意到，女性在遭遇这些亲密攻击时普遍会感到吃惊，并且常常努力去理解它。她们受到爱情规范的影响，鼓励她们“原谅并忘掉”，她们还受到性规范的影响，认为男性比女性更狂暴冲动。她们还在文化规范下挣扎，认为她们的困境完全是咎由自取。所以，她们“一直问自己为什么要和错误的男人出去约会，在知道他的火爆脾气后为什么要惹他生气，或者为什么她们总是在错误的时间出现在错误的地点”（Lloyd & Emery，2000，p.508）。由于这些原因，女性感到被人背叛，但她们有时还会因伴侣的攻击而责备自己，并且由于羞耻、幼稚或者无知，她们常常对自己的苦难保持沉默。

总而言之，亲密恐吓对受害一方造成了恐惧和伤害。身体受伤已够糟糕的了，但受害者还会受到负面心理后果的伤害，自尊程度降低、对男性失去信任，甚至会患上抑郁症和创伤后应激障碍（posttraumatic stress disorder）。我们注意到，亲密暴力还制造了严重的社会代价；饱受打击的女性常常被迫离开工作岗位，当暴力迫使她们离开家庭时有些人还会变得无家可归。从最基本的层面来看，亲密暴力使得伴侣关系更加恶化，一点也不称心如意。亲密关系的结束迟早会发生（Bradbury & Lawrence，1999）。

受害者不离开的原因

的确，亲密暴力使得许多人离开了他们的伴侣。一项研究（Campbell et al.，1994）跟踪了被虐待的妇女两年半，发现在研究结束的时候：

43%的人离开了原来的伴侣，要么一个人过（20%），要么建立新的没有虐待的亲密关系（23%）；

23%的人继续与她们的伴侣一起生活，但成功地结束了暴力至少已有1年以上；

33%的人仍然处在虐待的亲密关系之中，要么成为受害者（25%），要么既是受害者又是施虐者（8%）

于是，在这个研究样本中，只有三分之一的女性仍然停留在虐待的伴侣关系之中。要摆脱虐待的亲密关系常常需要毅力和决心，但无论如何，大多数人都会这样做。但是为什么并非所有的受害者都会离开迫害她们的人呢？

这个问题的答案很简单。她们不离开是因为尽管存在虐待，她们并不认为离开对她们更有好处（Choice & Lamke，1999）。[1] 离开的决定很复杂。有些暴力伴侣也在部分时间内，双方显得甜蜜而又可爱，间歇的暴力可能只是个体对亲密关系抱怨的偶尔宣泄而已（Marshall et al.，2000）。离开的代价看来也很高；个体在亲密关系的任何投入都将化为乌有，替代伴侣貌似也很黯淡（Rusbult & Martz，1995）。个体的经济状况在这方面显得尤为重要；如果失业，则离开家庭的经济支出可能太过庞大而无法克服。

如果她们对亲密关系的经济依赖和心理忠诚并不太高，但害怕发生更为严重的暴力，这一点也可能使亲密恐吓的受害者不敢离去。如果她们试图离开丈夫，一些具有攻击性和控制欲强的丈夫可能对他们的妻子报以极端的愤怒反应（McHugh et al.，2008）。这类报复和威胁提示我们，应该尽一切努力援助和保护那些试图逃离施虐伴侣强迫权力的人们。

最后，我们仍需承认很不幸的事实，有些人不离开暴力伴侣是因为她们不想离开。具有高忧虑被弃的女性容易被占有和控制欲强的男性所吸引。男性的侵犯式的嫉妒和监视使焦虑的伴侣感到安心，他仍然关心自己。荒谬的是，这种依恋类型的女性在过去遭遇的心理虐待越多，就越偏爱施虐的男性（Zayas & Shoda，2007）。并且，这样的男性也反过来也偏爱焦虑的女性，可能是因为她们能容忍他们的虐待。于是，在亲密关系中男性控制并支配着恭顺的伴侣，适合某些特殊的伴侣，但对于大多数人而言却无法容忍。然而，如果这类关系的女性开始更加珍视自己，她们也可能认识到伴侣对待她们残酷、不公的行为无法接受（Chang-Schneider & Swann，2006）。权力是得偿所愿的重要手段，但暴力不应该牵涉其中。

---

1 这是在我们当前的亲密关系之外，影响我们对关系结果评价的其他因素的极好示例，在第6章我们称之为替代的比较水平。建议你翻到前面仔细看看对这一观点的详尽论述。

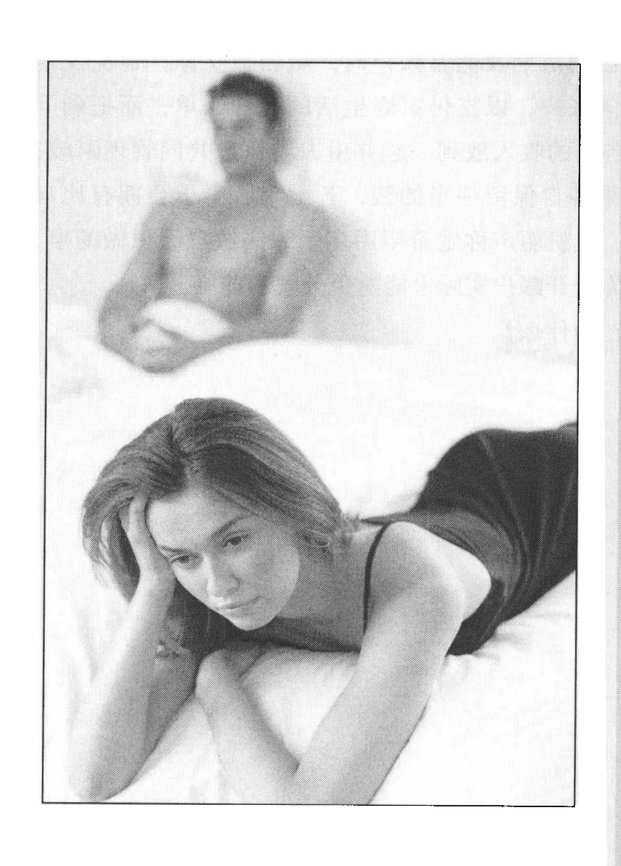
请你思考

在鲍勃和凯丽结婚的头一年，就由鲍勃管理家庭账目，支付每个月的各种账单。凯丽还是大四学生，没有上班。但鲍勃在上班，赚的钱刚好够他们每月的支出，当然需要精打细算。他很为自己精明的财务管理而自豪。当凯丽毕业并得到一份丰厚的工作时，夫妻俩都很高兴，实际上凯丽赚的还要更多点。

然而，当凯丽宣布她要拥有自己的活期及储蓄账户时，鲍勃很吃惊。她提议他们都把自己收入的一半存入一个共同账户，以支付家庭生活的各种账单，而把剩下的钱留下来归各自使用。凯丽不把各自的收入放到一起并由夫妻双方共同管理财政，这使鲍勃受到伤害。当他认识到如果各自保留一半的钱，若干年后妻子会拥有比自己多得多的金钱，这更让鲍勃恼火。但凯丽声称她希望用多余的钱做自己想做的事，看到适合的就消费或者投资，并认为分开账户实际上能避免分歧和冲突。

你认为鲍勃和凯丽的未来怎样？为什么？

第 13 章 亲密关系的解体与消亡



离婚率的变化

离婚的普遍性

离婚率增加的原因

离婚的征兆

障碍模型

脆弱—应激—适应模型

亲密关系适应过程（PAIR）项目结果

婚姻早期岁月（EYM）项目结果

个体对自己婚姻问题的知觉

特定的离婚信号

分 手

与婚前伴侣的分手

离婚的阶段

分手的后果

解体后的关系

克服消极情绪

离婚不同于恋人分手

父母离异的孩子

请你思考

有时伴侣双方体验到的压力和紧张产生了不幸的后果。这或许是因为冲突持续的时间太长、太过于激烈。或许是因为伴侣关系的不平等，一方利用和剥削另一方。或许是因为他们的激情消退，被其他更有吸引力的人所扰乱。或者只是因为感到厌倦而不再有两情相悦的感觉，因而爱情的“魔力”消失，伴侣们感到失望。

关系失败的理由成千上万，任何伴侣关系的恶化都可能牵涉到独特的事件和过程。另一方面，个人和文化的因素对许多亲密关系的稳定有着一般和广泛的影响，人际关系学家若干年来都在研究和识别它们。在本章，我们要考察婚姻满意度和亲密感减少及失败的相关因素和不利结果。我们要详细介绍离婚，因为结束婚姻的决定通常比结束不太正式的伴侣关系要更谨慎而重大，造成的影响更复杂。所以对离婚的研究也比对非婚姻的分手研究要多得多。尽管如此，任何亲密关系的解体——如同居伴侣、恋爱关系或者友谊——都很重大，所以我们也将考察人们怎样适应这些伴侣关系的结束。先要提醒你，我们今天面对的文化背景与我们的祖辈所熟识的已经非常不同了。

离婚率的变化

离婚的普遍性

你可能还记得，当前的离婚率比起你祖辈结婚时要高得多。请翻到第 1 章的图 1.3；虽然当今的离婚率实际上比高峰时期的 1980 年略有下降，但最近的婚姻最终以分居或离婚告终的可能性仍然接近 50%（Popenoe & Whitehead，2007）。这一点值得注意，因为它意味着人们结婚时尽管带着各种善良的意图和温暖的感情，但他们白头偕老的机会就如同投掷硬币得到“正面”的概率。

很多人在离婚后最终又再婚，但离婚率急剧的攀升还是使得当前离婚并独居的人数显著增加。在 1960 年，只有 1.8% 的男性和 2.6% 的女性（总人口的极少部分）离婚并独居。但到了 2006 年，离婚的百分比翻了 4 倍，分别达到 8.3% 和 10.9%（Popenoe & Whitehead，2007）。这意味着在美国成千上万的成人中，每 9 位成年女性就有 1 位离了婚。

高离婚率的结果之一是 27% 的美国儿童——每 4 位 18 岁以下的人就超过 1 位——现在生活在单亲家庭的环境中，并且大部分由单身母亲抚养。（这一比率比 1960 年高出 3 倍）。有些父母双全的儿童却是与继父或继母生活在一起，因此总的看来，超过三分之一（34%）的美国儿童没有和生身父亲生活在一起（Popenoe & White-

head，2007）。（这是1960年的2倍。）

不管怎样看，现在美国离婚的现象非常普遍。近50年来，离婚率在其他国家也在增加，但美国在这方面可能独占鳌头。根据联合国（1999）的统计，美国的离婚率比墨西哥高出10倍，是加拿大的2倍，比英格兰高出1.5倍。只有少数几个国家（比如俄罗斯）的离婚率与美国接近。与其他伴侣关系相比，婚姻更不太可能结束（见专栏13.1），但也不太可能如过去那般持久。

离婚率增加的原因

美国20世纪下半叶离婚率的剧增并没有明确的原因。但存在多种可能性，它们都可能是（或不是）起作用的因素。

可能性之一是与过去相比我们对婚姻持有不同、更高要求的期望。我们的曾祖父们一般认为如果你想和爱侣一起生活，生养小孩，付得起日常账单并且生活得更好，你就必须结婚。然而，如今同居非常普遍，有着更多的单身父母，大多数女性成为劳动力（Coleman et al.，2007）。结果是，婚姻不再像过去一样是实际生活的必需品了。相反，在某些观察家看来，人们比以前任何时候都更可能把婚姻看成是追求个人自我实现的途径。婚姻理应是玩乐，而不是任务；婚姻不是例行程序，理应让人兴奋，婚姻不是平淡的感情，理应充满激情（Myers，2000）。因而，我们对婚姻的期望可能太高了。如果用不现实的期望来衡量婚姻，幸福、温暖、有价值的伴侣关系看起来也不会令人满意。

比如，还在40多年前，斯莱特（Slater，1968，p.99）就提出警告：

> 社会文化强求婚姻成为个体生命中最亲密、最深厚、最重要和最持久的关系，自然就要求夫妻们做情人、朋友和相互之间的心理治疗师。然而矛盾的是，婚姻却可能日益缺乏必需的情感需求，以致解体。

我们因为爱恋和激情而结婚，并认为它们不会改变，我们还期望自己的配偶能成为精神伴侣，永远不会让我们失望。但这些要求太高，可能是无法达到的高标准，的确，最近的文化历史学家指出“只要爱情、匹配和一生亲密的理想占据人们的头脑，人们就会开始要求离婚的权利”（Coontz，2005，p.8）。

人们只是期望从婚姻中得到更多。现在美国夫妻认为他们的婚姻“非常幸福”的人数百分比要低于25年前（Popenoe & Whitehead，2007），他们报告的冲突和问题的数量也更多（Amato et al.，2007）。整体来看，人们普遍认为美国人婚姻的平均质量自1970年以来都在下降。

专栏 13.1

正式承诺维持关系的力量

不同类型亲密关系的分手率

研究者	时长	夫妻	同居者	男同	女同
布鲁姆斯坦和施瓦茨，1983	$1^1/_2$ 年	4%	14%	13%	18%
柯德克，2004	12 年	15%		19%	24%
			同性婚姻：	无	有
鲍尔萨姆等，2008	3 年	3%		4%	9%

注意：所有研究都是在美国进行。布鲁姆斯坦和施瓦茨（Blumstein & Schwartz，1983）通过媒体广告在全美国范围内征集了样本（n =2 082）。柯德克（Kurdek，2004）在俄亥俄州的代顿市招募了新婚夫妻，通过口耳相传和同性恋杂志广告募集了男同和女同（n = 359）。鲍尔萨姆和她的同事（Balsam et al.，2008）利用了佛蒙特州的同性婚姻记录找到并联系了刚结合的男同和女同；并要求他们邀请已结婚的异性恋手足和没有登记同性婚姻的男同或女同朋友与他们一起参加该项研究。总之，该项研究在 3 年追踪了 798 个人。鲍尔萨姆研究中的同性伴侣数字包括男同和女同。

表中给出了在三个不同时长的研究中各类伴侣分手的百分数。每个研究都有它的长处和短处，但加在一起就很能说明问题。离婚现在很普遍，但在不同的时间长度来看，结婚的异性恋者仍然比未婚的人更不太可能分手。未婚的伴侣是同居的异性恋者或男同或女同并不重要——那些只是居住在一起的人都同样可能分手，都比夫妻更经常地分手。而且，当男同和女同进入同性婚姻（即从法律上承认他们的亲密关系）时，他们也比那些彼此没有做出正式承诺的伴侣更不可能分手。

这里得出明确的两条结论。首先，婚姻或同性婚姻（civil union，又译作民事结合）能增加亲密关系的筹码。它们比起不太正式的君子协议更难解除，做出如此承诺的人相对而言更可能坚持他们的关系。其次，当同性伴侣的爱情关系得到类似制度上的支持时，它们和异性恋的伴侣关系一样稳定牢固。将来我们会看到更多这类的研究，它们可能证明如果给男同和女同提供类似机会，让他们建立法律正式承认的充实的伴侣关系，他们的爱情就会和异性恋一样正常。男同和女同的这种正式承诺违法吗？为什么？

但更广泛的文化环境也发生了变化，不同的社会因素影响的或许不仅是我们在婚姻开始时的期望，而且还会影响到我们结婚时所处的具体情境。比如，现在美国

大部分女性在家庭之外都有固定的工作，她们加入了劳动力的行列对婚姻有很多影响。首先，夫妻们报告出的工作和家庭的冲突比过去更多，妻子每周工作的时间越长，她的婚姻质量就往往越低（Amato et al.，2007）。当夫妻双方都有工作时，修车、照看小孩、计划和烹制膳食（只是举一些例子）都显得困难重重，夫妻在一起相处的时间往往也减少。夫妻双方无疑也会受到他们工作问题的影响，所以工作满意度的降低与婚姻不和有关系（Amato et al.，2007）。加入劳动力大军也使女性有更多机会接触有兴趣的、合意的替代伴侣，当女性工作的职业环境有许多男性时，离婚也更频繁（South et al.，2001）。

而且，女性比过去赚取的金钱更多。在全世界，当女性能在经济上独立于男性时，离婚率就更高（Barber，2003）。能自立的人在婚姻恶化时能更自由地选择离婚，美国女性的收入和她离婚的可能性有着直接的正相关：女性赚的金钱越多，在将来就越有可能离婚（Rogers，2004）。但不要认为没有金钱，婚姻就会更稳定；贫穷甚至对婚姻质量有更坏的影响。一般而言，有金钱危机的夫妻，由于体验到经济压力，不如那些小康之家的夫妻对婚姻满意（Cutrona et al.，2003）；总之，收入非常低的夫妻（每年25 000美元以下）与较高收入（每年超过50 000美元）的夫妻相比，前者离婚的可能性是后者的两倍（Popenoe & Whitehead，2007）。拥有金钱容易使人离婚，但贫穷也会引起紧张，从而损害婚姻。

总的来说，女性越来越多地加入劳动力大军，看似合理地增加了家庭冲突，使女性更可能得到吸引人的新的爱情伴侣，并且降低了妻子对丈夫的经济依赖。可能因为所有这些原因，婚姻发展的趋势很明显：随着20世纪美国女性在家庭之外受雇佣比例的增加，离婚率也同样增加（Fitch & Ruggles，2000）。[1]

性别角色，即人们所期望的男性和女性该有的行为，也在发生变化。女性逐渐地变得更加具有工具性，更加果断和自立（Twenge，1997），许多夫妻正在更公平地分担家庭责任（Amato et al.，2007）。在过去25年里，不太传统的性别角色和家庭决策公平性的增加都使丈夫和妻子的婚姻质量更高。然而，家务劳动的重新分配却有两种不同的结果；丈夫不太快乐，因为他们要做更多的家庭杂务，但他们的妻子却更为满足（见图13.1）。

---

1 虽然我们描述了这些不同的模式，但请记住所有这些社会变化和离婚率的联系都是相关，可能存在各种各样的可能性。女性就业和离婚之间的联系，不一定就表示就业损害了女性对婚姻的忠诚。相反，如果在女性的婚姻中一开始就存在矛盾和冲突，她们就更可能寻找就业机会，所以婚姻不满导致女性寻找工作和女性工作致使婚姻不满都同样有可能发生（Rogers，1999）。请对社会变化的影响结果保持开放的心态。

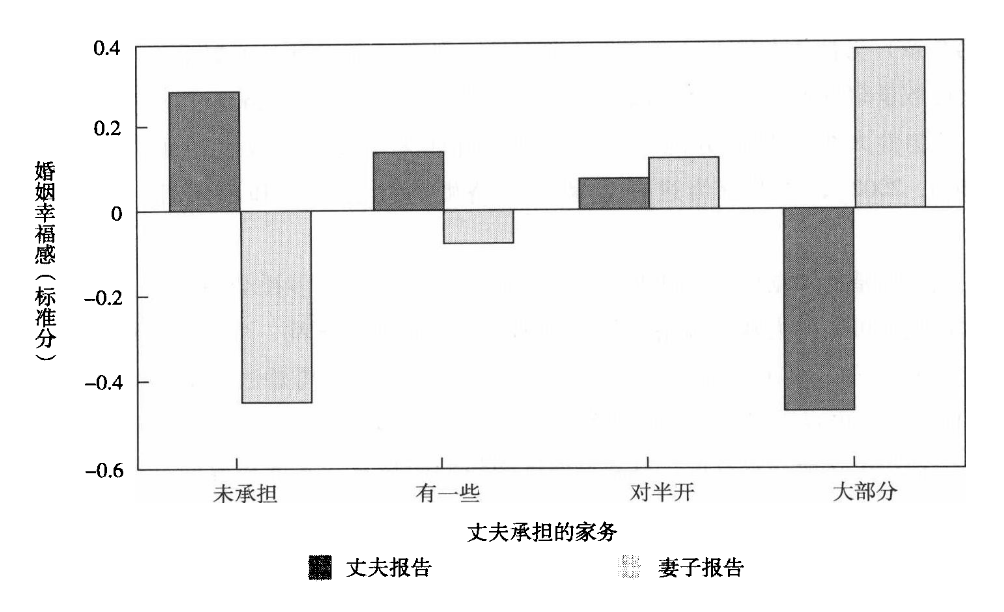


图 13.1　婚姻幸福感和家务

图形显示的是随着丈夫做更多份额的家庭杂务，妻子和丈夫平均体验到的婚姻幸福水平。随着丈夫做更多的家务，丈夫变得更不满意但他们的妻子却变得更满足。还有两个有趣的事实：当丈夫做了大部分家务或者根本就不做，总有人真的不幸福。伴侣双方唯一一次都有高于平均水平的幸福感是在家务平均分配的时候。这对你有什么启发？

资料来源：Amato，Booth，Johnson，& Rogers，2007.

由于某些原因，西方文化变得越来越具有个人主义色彩，人们与自己身边的人的联系较之过去更少（Myers，2000）。的确，大多数人与社区的联系和祖辈相比更少了（Putnam，2000）。我们不太可能继续住在四世同堂的大家庭，不太可能认识我们的邻居；我们参加的俱乐部和社会组织也更少，在家里也不经常宴请聚会，但搬迁却更加频繁。因此，与祖辈相比，我们从朋友和熟人那里得到的社会支持和友谊可能更少，却对我们的配偶依赖得更多（Magdol & Bessel，2003），这对离婚率的影响可能有两个不同方面。首先，我们已经注意到，人们对配偶的索求比过去任何时候都要多。我们期望伴侣能满足我们更加广泛多样的人际需要，这样配偶就更加容易让我们失望。此外，与社区联系较少的人更少受到社区规范的影响，而社区规范是阻遏离婚的重要因素。事实已经证明，经常移居的人比那些待在一个地方并扎根的人更容易离婚（Magdol & Bessel，2003）。

性别比率也已改变。正如我们在第 1 章所提及的，美国的性别比率比 1960 年要低得多，而在全世界亦是如此，当女性超过男性数量（性别比率低）时离婚率就较高，当男性超过女性（性别比率高）时离婚率就较低（Barber，2003）。你可能还记

得（第9章）男性比女性更倾向于发生婚外恋，他们也更可能接受随意性关系，所以当女性数量超过男性，男性可以获得更多可供选择的女性时，婚姻往往更加危险。另外，当男性太少不足以分配时，少女更有可能未婚先孕，或者根本就不结婚（Gaughan，2002），这类行为进一步减少了婚姻的社会意义和稳定性（Heaton，2002）。

我们对离婚的知觉也不如过去那样带有负面色彩。在许多社会圈子里，离婚过去常常被视为可耻的失败，离婚事件本身就往往就意味着烦乱、可怕和尴尬，必须找出有罪的一方。而在20世纪70年代美国出现的无过错离婚法（no-fault divorce laws）使得离婚更容易实现：这在很多司法实践上都属第一次，一旦夫妻在财产分配和子女监护权上达成一致意见，只需书面证明他们面临着“不能相容的分歧（irreconcilable differences）”，他们的婚姻就可解除。无过错离婚法使得离婚程序更为社会接受（Rodgers et al.，1999）。平均而言，比起父辈来，我们认为离婚是应对不幸婚姻更合理、更理想的办法，而对离婚更为支持的态度久而久之似乎会降低我们婚姻的质量（Amato & Rogers，1999）。当离婚代替婚姻危机是更加适宜的选择，我们就不太可能努力抢救举步维艰的亲密关系。

专栏13.2

离婚：结婚的另一个理由

离婚通常是令人不悦的事件，但它却有着宝贵的法律功能。在大部分司法实践中，当同居的伴侣分手时，很少有法律规范这类行为，他们的财物分割的确非常混乱。相反，在严格规范的离婚程序中，夫妻的财产和债务进行公平分配，子女的监护、探视都有正式的法规可依，并且安排好了抚养计划。离婚所提供的法律保护，正是许多美国男同和女同寻求建立正式婚姻或民事结合权利的诸多原因中的一个（Leff，2004）。

“同性婚姻”是有争议性的话题，但此观点的批评者通常忽略了如果拒绝同性伴侣明确的离婚权利，这些同性恋者所面临的困境。如果伴侣一方在家辛勤地养育孩子，另一方在公司加薪晋级，但她们最终却要分手，你认为怎样才算公平？美国加利福尼亚州的一个案子就牵涉到两个女同性恋，当伴侣一方提出要保留自己工作所赚的大部分金钱时，作为居家母亲的另一方伴侣就面临非常不利的境况（Leff，2004）。在美国只有少数几个州有正式的法律程序规范此类事件。关系结束时能找到司法保障，这正是男同和女同希望通过法律使他们的关系合法化的另一个原因。

如今很多伴侣在他们结婚前还同居，我们在第1章已经看到，同居的人后来离婚的风险增加了。尽管流行的观念认为同居是有价值的尝试，可以让人们避免今后可能出现的问题，但同居是与离婚正相关的（Dush et al.，2003）。令人欣慰的是，如果恋人在订婚之后才开始住在一起，并且同居的时间较短暂，他们并不比那些婚前没有同居的夫妻更经常地离婚（Stafford et al.，2004）。已订婚的未婚夫妻短暂同居，看来并不会危及之后的婚姻。（但同居并不能减少离婚的风险。）另一方面，曾经与一个以上的伴侣同居过，或者在订婚前同居的人结婚后更可能离婚（Teachman，2003），这可能是因为同居改变了他们对婚姻的信念和期望。随意的同居看来会导致：（1）对婚姻制度的不尊重；（2）对婚姻结果的不利期望；（3）更强烈的离婚意愿（McGinnis，2003），所有这些都使人们更可能离婚。

最后，因为更多的父母离婚，也就有更多的儿童见证了家庭冲突，成长于“破碎”的家庭。大众的观点可能认为遭受家庭破裂的年轻人或许特别有决心去避免犯同样的错误，但现实却是，离婚在一代代相传：经历父母离婚的儿童在他们长大后却更可能离婚（Bartell，2006）。很多原因可以解释这一现象。举一点来说，离异家庭的儿童对婚姻持有不太积极的看法，当他们开始自己的爱情关系时，他们对伴侣的信任不足；因此，与家庭完好的儿童相比，他们不太确信婚姻的持续性（Bartell，2006）。进一步来说，在某种程度上，儿童从父母提供的经验中学会了处理亲密关系的方法（Conger et al.，2000），那些在童年记忆中家庭充满矛盾和冲突的人，他们自己的婚姻一般也困难重重、痛苦不堪（Amato &Booth，2001）。因此，随着离婚变得更为普遍，今后可能会有更多的儿童受到离婚的伤害。

那么，为什么离婚率会增加？与我们祖辈的年代相比，可能的原因有：

- 我们渴望从婚姻中得到更多，对婚姻持有更高的期望标准；
- 上班的女性在经济上更为自由，有更多的机会接近有吸引力的替代伴侣，在工作和家庭之间面临的冲突日益严峻；
- 兴起的个人主义和社会流动性使我们与阻遏离婚的社区规范联系更少，也更少受到它的影响；
- 较低的性别比率增加了青少年生育率并且损害了男性对伴侣的忠诚；
- 新制定的法律使得离婚更为大众接受，离婚的程序也更容易；
- 随意的同居削弱了婚姻的忠诚；
- 离婚家庭的孩子在他们长大后更可能离婚。

所有这些可能的影响因素只是与美国日益增长的离婚率相关，所以它们全部都可能是促进离婚的因素，而不一定是造成离婚的原因。不过，可能的影响因素如此之多，这也很好地从另一方面说明了文化因素对亲密关系的重大影响。可以认为，

文化因素对持久婚姻的支持不如40或50年前有效。但即使发生如此巨变，当今结婚的美国夫妻至少有一半不会以离婚告终。（并非所有的未离婚的夫妻就幸福，但至少他们没有以离婚结束。）哪些个人和关系特征能预测个体是否会最终分手呢？我们接下来探讨。

离婚的征兆

不论文化背景如何，总有些婚姻很成功，有些婚姻则以失败告终。正如你所预期的，这些婚姻成功者和失败者之间的差别长久以来都是人际关系科学研究的兴趣所在。有人提出各种模型来详细解释离婚的某些根源，而值得注意的纵向研究现在跟踪某些婚姻已经长达20多年了。在本节我们就来考察能识别某些离婚征兆的理论和研究结果。

障碍模型

乔治·莱文杰（George Levinger，1976）是相互依赖理论的倡导者，他在其离婚的障碍模型中利用我们在第6章描述过的一些概念来识别影响关系破裂的三类因素。第一类因素是*吸引力*。莱文杰认为，亲密关系提供的奖赏（比如令人愉快的相伴、性满足、安全感和社会地位）能提升吸引力，而亲密关系付出的代价（如惹人生气的矛盾与投入亲密关系的时间和精力）则会减弱吸引力。第二类影响关系破裂的重要因素是个体拥有的替代选择。最明显的就是可获得的其他伴侣，但任何能替代现有关系的事物，比如单身或事业上的成功，都可能吸引个体离开现有的伴侣关系。最后，在亲密关系的周围存在着许多障碍，使得个体很难逃脱亲密关系；包括维持婚姻的法律和社会压力、宗教和道德约束、打赢离婚案子和抚养两家子女的经济负担。

莱文杰模型的重大贡献在于强调了这一事实：本想分手的不幸伴侣却因为离开的代价太大而往往仍然在一起。他还雄辩地提出离婚的许多障碍都是心理上的而非物质上的；苦恼的夫妻因为没有足够的金钱离婚，或许肯定还得维持婚姻，但他们还会因为离婚使他们感到内疚和尴尬（或者使其他人，尤其是子女这样），所以可能仍旧在一起，即使他们有充分的经济资源离婚（Poortman & Seltzer，2007）。

的确，根据夫妻们的报告，存在很多阻遏他们离婚的因素。一项对结婚12年的夫妻调查表明，担心孩子受苦、失去孩子的威胁、宗教规范、对配偶的依赖、对经济困境的恐惧都是离婚的重要障碍（Knoester & Booth，2000）。然而，在整个12年

研究期间，一旦其他危险因素诸如教育程度低和父母亲离异等考虑进来的话，那些认知到的障碍，只有两项，即对伴侣的依赖和宗教信念实际上能区分夫妻是否会离婚。并且如果人们对婚姻真的不满足，甚至这两项障碍看起来也无关紧要：一旦他们想要走出婚姻，没有什么障碍能阻止他们（Knoester & Booth，2000）。

因此，人们通常能意识到想要离婚就必须克服的各种障碍，但一旦婚姻处在危机之中，这些障碍看来并不重要。莱文杰的模型有助于提醒我们离婚的障碍物会萦绕在我们的心头，但该模型可能没有完全认识到，一旦婚姻的不幸开始并延续，这些障碍物是多么无效。

脆弱—应激—适应模型

本杰明·卡尼和托马斯·布拉德伯里（Benjamin Karney & Thomas Bradbury，1995）建立了不稳定婚姻的一般模型，强调了另外三个促成离婚的因素。他们认为，某些人步入婚姻时就带有*持续的脆弱*（enduring vulnerability），这种脆弱增加了他们离婚的风险。这类脆弱（易受伤害性）可能包括个体成长家庭里的不幸经历、受教育程度低、适应不良的人格特质、拙劣的社交技能或者对婚姻起反作用的态度。这些特征并不会使离婚必然发生，但它们会严重影响伴侣所遭遇的环境，还会影响到人们应对紧张的*适应过程*。如果伴侣足够幸运，遭逢的困难较少且较轻，即使那些应对和沟通技能拙劣的人也可能幸福地白头偕老。

然而，几乎每一桩婚姻都必然会面临偶尔的压力事件，这需要伴侣彼此提供支持并适应新的环境。有些应激源（比如一段时期的失业或重病在身）只会发生在某些特定的婚姻上，而不会出现在其他婚姻上，但另一些应激源（比如怀孕、分娩和养育）则普遍存在。不断重复出现的小打击结合起来也会出人意料地令人紧张（Bodenmann et al.，2007）。当出现压力事件时，伴侣必须应对和适应，但根据伴侣们的脆弱性，有些人比另一些人处理得更好。不能成功地应对压力事件会使得压力更严重，如果应对不力引起婚姻质量的下降，伴侣的应对能力或许会进一步受损（Neff & Karney，2004）。最终，绵亘延续的不满就必然会引起婚姻不稳定和离婚。

请看图13.2，从顶端开始跟踪箭头路径。我们过去的经验和先天的特质使我们具备了亲密伴侣的优点和缺点，有些缺点也就是能破坏我们有效应对压力和变化的“脆弱性”。有些脆弱还使得我们的生活更加紧张——但不管我们是谁，压力总会发生，我们的应对技能和其他“适应过程”决定了压力是加剧变重还是被控减少。最终，每位伴侣成功适应的能力影响了他们婚姻的质量，同时婚姻质量反过来又影响伴侣的适应能力。

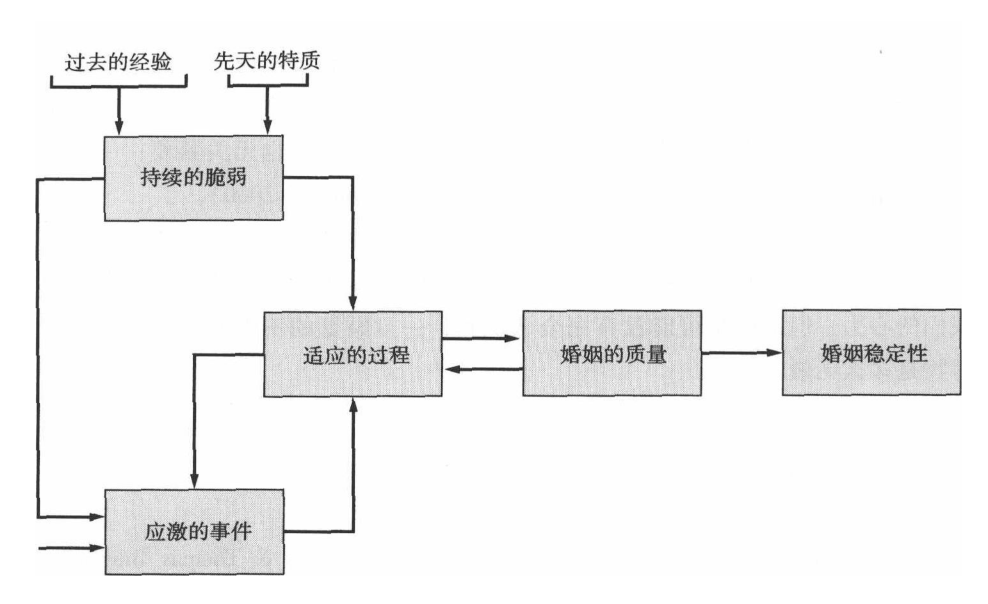


图13.2 婚姻的脆弱—应激—适应模型

该模型假设伴侣步入婚姻时就带着自身的脆弱，这些脆弱与他们遭遇的压力和应对技能相互作用，从而决定了他们婚姻持续的效果。

资料来源：Adapted from Karney & Bradbury，1995.

在脆弱—应激—适应模型中存在反馈回路和影响因素的重叠，但归根结底，我们婚姻的质量取决于我们是谁（脆弱）、我们遭逢的环境（应激）和我们应对环境的方式（适应）三者的相互作用，并且在某种程度上这三个重要的因素还会彼此影响。离婚的根源有可能追溯到始于童年的不安全型依恋或者在充满冲突的家庭中习得的经验教训，但如果上天让我们的婚姻一帆风顺，或者我们与伴侣一起努力并很好地克服了婚姻中的危机（或者可能只是选修了大学亲密关系的精品课程），离婚并不必然发生。

亲密关系适应过程（PAIR）项目结果

数十年来，泰德·胡斯顿（Ted Huston）和他的同事追踪了168对在1981年结婚的夫妻（Caughlin & Huston，2006）。该研究项目集中关注夫妻们一起适应他们婚姻生活（或者适应不良）的方式，因此被称为亲密关系适应过程（Processes of Adaptation in Intimate Relationships，PAIR）的研究项目。这类纵向研究有着巨大的价值，但他们的结果有点沉重。的确，在PAIR项目中，仅仅13年之后，35%的夫妻就离了婚，另外20%的夫妻不幸福；只有45%的夫妻的婚姻可以说是幸福快乐的，但即

便是他们也并不如刚结婚时那般满足和爱恋。我们应该提醒你，这些都是典型的研究结果。请翻到第6章图6.7：婚姻满意度通常随着时间推移而下降。

为什么会这样？胡斯顿及其同事考察了婚姻失败的三个不同解释。其中一个解释——使人想起卡尼和布拉德伯里（Karney & Bradbury，1995）提到的持续的脆弱——认为那些注定不满足的夫妻比起那些婚姻最终成功的夫妻，在婚姻一开始就爱意不足，彼此矛盾重重。这一解释即*持续的动力*（enduring dynamics）模型，认为伴侣把求爱期间就浮现出的问题和矛盾带入了他们的婚姻之中；而且，伴侣甚至一般在结婚之前就意识到这些失败和缺点。根据这个模型，走向离婚的婚姻在一开始就比其他婚姻更脆弱。

相形之下，第二种解释被称为*突现的危难*（emergent distress）模型，它提出最终毁灭伴侣的问题行为始于结婚之后。随着时间推移，有些夫妻陷入婚后日益增加的冲突和否定的覆辙之中，而这些在婚姻开始时并不存在。因此，与持续的动力模型不同，突现的危难模型提出，在婚姻开始时，在成功和失败的婚姻之间并不存在可辨别的差异；颠覆某些婚姻的困难一般都是在婚后才出现的。

最后，第三种解释是*幻灭*（disillusionment）模型。这种观点认为伴侣们在婚姻开始时，常常对他们的亲密关系有着美好、浪漫的看法，这是不切实际的乐观。之后，随着时间的推移，当伴侣们不再彼此努力维持可爱、迷人的形象时，现实就逐渐侵蚀了这些怡人的幻想。当人们认识到他们的伴侣关系并不像起初看来的那般美好，任何婚姻中存在的浪漫都会消退，从而会感到失落，但对于某些夫妻而言，“婚姻证书上的戳印几乎还没干，对婚姻和伴侣的怀疑和幻灭就开始出现了”（Kayser & Rao，2006，p. 206）。

这三个模型的观点都很有意义，因为每一个都启示了改善婚姻、减少离婚风险的不同方法。根据持续的动力模型，困难重重的求爱引起了糟糕的婚姻，婚前干预能防止彼此有着矛盾情感的夫妻结婚，从而能避免随后出现的离婚事件。相比之下，突现的危难模型主张夫妻应当防范婚姻缓慢滑坡，出现痛苦不悦和消极否定，鼓励夫妻保持愉快、大度、关注和友善的干预措施能把离婚拒之门外。最后，幻灭模型提出对自己的爱人和关系的冷静而精确的知觉，能防止随后的失望，它和超脱幻觉的觉醒一样能预防离婚。

所有这些都是合理的解释，但胡斯顿及其同事发现三种解释中只有两种很好地符合了他们跟踪研究的婚姻结果。（我们且稍停片刻，你认为哪两种模型是胜出者？）首先，与持续的动力模型相一致，研究者断定与那些几年之后仍幸福的夫妻相比，不幸的夫妻在他们的婚姻一开始时就缺少爱意和温情，彼此对对方有着更多的矛盾情感和负面态度。那些注定苦恼的夫妻在一开始就缺乏慷慨和温柔，更加不确定和

多变。因此，人们在订婚时就面临的任何怀疑或困难，即使在他们结婚之后仍不会消失。相反，任何犹豫或矛盾都会完全带入他们的婚姻关系之中，因此他们在婚后的岁月仍会感到不太满意。

所以，持续的动力模型能预测婚姻将来的幸福程度。然而，对夫妻实际上是否会离婚最好的预测因素是幻灭模型。某些夫妻在婚姻的头一年，婚姻满意度的下降要比其他夫妻更急剧和显著，他们是最容易离婚的夫妻。这些夫妻并不像突现的危难模型所预期的那样必定变得暴躁或仇恨；相反，他们只是经历了彼此浪漫情感最强烈的变化。他们的爱意比其他夫妻的浪漫情感消退得更快。

此外，胡斯顿及其同事发现幻灭的突出特征是，那些注定要离婚的夫妻在婚姻刚开始时比大多数人更加充满深情。那些婚姻短暂的夫妻——在6年（或更短时间）内离婚的人——与婚姻成功的夫妻相比，在婚姻开始时通常具有较少的爱意和更多的矛盾情感。（于是，你能明白当幻灭降临时他们为什么相当快地离婚。）然而，那些经历较长时期却最终离婚的夫妻——在7年或更多年的婚姻之后——在他们的婚姻刚开始时显得特别深情款款和浪漫温馨。平均来看，他们比其他夫妻更加爱慕，因此当蜜月期开始之后关爱行为通常下降，将来还会进一步减少（这可能让他们比大部分夫妻更吃惊）。他们结束婚姻时彼此之间感情并不比其他夫妻少，但他们体验了浪漫行为最大的变化（也就是说最急剧的下降），这些变化能预测较长时期之后的离婚。

总的来说，就当前阶段的PAIR项目看来，有两个结论看来是正确的。首先，浪漫爱情变化的规模和速度能最好地预测夫妻是否会离婚，其次，夫妻们带入婚姻的问题决定了发生离婚的快慢。其他研究也得出了类似的结果（比如 Arriaga，2001；Kurdek，2002），所以我们有把握断言夫妻体验到的满意水平和满意的时间变化是影响关系结果的重要因素。更重要的是，注定要离婚的夫妻并不总是变得暴躁和仇恨，但他们通常的确会失去他们曾经体验到的快乐（Gottman & Levenson，2000）。[1]

婚姻早期岁月（EYM）项目结果

另一项著名的纵向研究是由泰瑞·奥布琪和约瑟夫·威若夫（Terri Orbuch & Joseph Veroff）主持的婚姻早期岁月（Early Years of Marriage，EYM）研究项目，该项

---

1 我们希望你花费片刻时间来思考这一模式是怎样对应人们的接近动机和回避动机的，见第6章。显然，某些婚姻失败不是因为夫妻反目或厌恶对方，而是因为他们不如结婚之初那样轻松愉快。

目从美国密歇根州底特律市附近抽取了自 1986 年结婚的 199 对白人夫妻和 174 对黑人夫妻（Orbuch & Brown, 2006）。EYM 的研究者特别关注夫妻面临的社会条件对婚姻结果的影响。某些社会学上的变量非常重要。在 2002 年，该项目进行 16 年之后，46% 的夫妻已经离异，但夫妻们的种族因素也造成巨大的差异：只有三分之一略多（36%）的白人夫妻离异，但超过一半（55%）的黑人夫妻解除了他们的婚姻关系。

为什么黑人夫妻更容易离异？原因很多。平均来看，黑人夫妻在婚前就已同居了很长的时间，更可能已经生育了小孩。他们的收入也更低，更可能来自破碎的家庭，所有这些因素都与个体离婚的风险有正相关（Popenoe & Whitehead, 2007）。

夫妻受教育的年限也很重要。一般而言，妻子和白人男子在学校的时间越长，他们离异的可能性就越小；奇怪的是，教育与黑人男子离异的风险并无相关，这个事实可能反映了社会条件和种族之间微妙的相互作用（Tucker, 2000）。不过总的来说，EYM 项目表明，正如其他研究一样（Cutrona et al., 2003），夫妻们构筑亲密关系的社会背景对他们的婚姻结果有重大的影响。不管伴侣们是多么尊重和珍视婚姻，贫穷和教育缺乏可能把任何夫妻都置于离婚的风险之中（Karney & Bradbury, 2005）。

个体对自己婚姻问题的知觉

目前为止我们考察的各种模型和研究证据都表明，有三大类因素影响婚姻的结果（Levinger & Levinger, 2003）。文化规范和其他变量确定了婚姻发生的基础，是最广泛的影响因素。无过错离婚法、性别比率和影响教育和经济机会的歧视都是文化背景支持或损害婚姻的示例。

更特异化的因素是我们的个人背景，即家庭和朋友的构成以及我们居住的邻里环境。比如，我们前面提到过，与许多有趣的男同事一起工作的女性比那些居家不上班的女性更容易离婚（South et al., 2001）。最后，关系背景指伴侣们通过对彼此的知觉和相互作用缔造的亲密环境，是第三个影响因素。这些个别特征使得我们长期以好心情或者悲观的警惕对伴侣作反应，它们是构成弥漫于伴侣关系的特定气氛的基础。

我们之所以要介绍这三个不同水平的分析，是因为当人们对他们的婚姻问题进行解释时，往往只关注其中一个。另一项由保罗·阿玛托和艾伦·布思（Paul Amato & Alan Booth）主持的著名纵向研究，即生命进程中的婚姻不稳定（Marital Instability Over the Life Course）项目，自 1980 年起每隔几年就对 1 087 名美国人组成的随机样本进行电话访谈。当问及那些离婚的人离异的原因时，提及次数最多的原因全部包含他们婚姻关系的某些特征，如表 13.1 所示。女性比男性更多抱怨不贞、物质滥用

表 13.1 “你离婚的原因是什么?”

原因	总体被试（%）	男性（%）	女性（%）
不贞	22	16	25
感情破裂	19	19	19
酗酒或其他物质滥用	11	5	14
心生隔阂	10	9	10
性格问题	9	10	8
沟通困难	9	13	6
身体或精神虐待	6	0	9
爱情消失	4	7	3
不知道	3	9	0

表中数值反映了随机样本中208对美国夫妇对离婚原因的回答。其他理由如经济困难或家庭干涉也会偶尔提及，但这里列出的是9种最常见的原因。

资料来源：Amato & Previti，2003.

（substance use，指包括酒精、影响精神的药物和其他化学品如挥发性溶剂的滥用——译者注。）或者虐待行为，而男性比女性则更可能抱怨沟通不良或者宣称他们根本不知道哪里出错了。平均而言，前妻的怨言要多于前夫，但男女两性的解释，都极少承认他们亲密关系发生的文化和个人背景可能带来的影响。

尽管如此，这些更广泛的背景可能也很重要。伴侣的收入越高，就越少认为虐待作为是他们离异的原因，而更多地提及个性的冲突。受访者受教育程度越高，就越经常抱怨与前配偶感情的破裂。于是，伴侣的社会经济地位（包括教育和收入）有助于预测他们遭遇的婚姻问题。伴侣结婚的年龄也有影响：结婚时越年轻的人越有可能分手，越容易存在酗酒和吸毒的问题。

当伴侣们对婚姻不满时，他们常常抱怨伴侣关系中的个别特点（Bodenmann et al.，2007）。但更广泛的影响因素也很重要，我们下节会谈到。影响伴侣离异的各种因素不仅包括使他们或喜或忧的日常交往；而且周围的环境和文化也会损害或改善他们的婚姻（Sprecher et al.，2002）。

特定的离婚信号

我们已经知道很多变量会使人们面临离婚的风险，我们稍后会把它们列举在一张大表格里面。然而在此之前，我们还应该注意研究离婚面临着特定的挑战。首先，有些研究把分居和离婚视为同样的婚姻结果，但并非所有分居的伴侣会在法律程序

上离婚。虽然这两种情况下婚姻都是失败的，但离婚者和分居者在某些重要方面可能存在差别。

其次，研究离婚的被试样本只有极少部分是多样化的样本。卡尼和布拉德伯里（Karney & Bradbury，1995）对115项纵向研究项目进行元分析发现，75%的研究主要关注中产阶级的白人，只有8%研究特意招募了黑人和白人。此外，只有17%的研究采用了全美有代表性的样本。要获取多样化的样本是昂贵和困难的（Karney et al.，2004），因此，到目前为止，我们对离婚的了解大部分都是建立在对白人研究的基础上。

最后，一般趋势的结论有时可能掩盖了某些重要的限制性条件：没有一个概况化的结果适用于每个婚姻，某些预测信号可能适用于某些团体或婚姻的某些阶段，但却不适合其他情况。具体研究中的某个特定变量的影响，可能反映了与之形成对比的其他因素的作用。比如，离婚的某些典型相关因素（如低收入）可能在年轻人的婚龄较短的婚姻中很有影响力，但在已经经历了一些岁月的婚龄较长的婚姻中却未必有太大的影响（Booth et al.，1986）。在某种程度上来说，在最初经历了某些应激源的考验还能维持下去的婚姻，在数年之后就不太容易受到这些因素的影响。在检视表13.2的时候请牢记这一告诫，表中罗列了现代研究识别出的影响婚姻稳定性的重要预测信号。令人欣慰的是，大部分因素的影响效应在数十年来并未有太大改变（Teachman，2002b）。大部分因素对男同和女同在亲密关系中体验到的满意度和稳定性也有类似的影响（Gottman et al.，2003）。

分　手

我们用了不少篇来幅描述哪些人可能离婚，现在是该考察分手是如何发生的了。当伴侣们想要解散他们的亲密关系，又会怎样进行呢？首先要注意的就是，人们不会轻率地结束他们曾承诺的亲密关系。比如，大多数离婚都有长期积怨导致的许多不满，但同时伴有伴侣彼此的情谊和恩爱；所以通常会发生矛盾的情感。还请回忆我们在第6章讨论过的相互依赖理论，人们一般不会仅仅因为不满意就离开他们的伴侣关系。虽然大多数人在离婚之前，都会有很漫长的苦闷忧愁阶段，但人们只有到了最后，相信没有伴侣他们会过得更好时才会提起离婚（也就是说，只有当他们的 CL_{alt} 预示着离婚比他们现在经历的婚姻有着更好的结果时）。离婚的决定包含了对得失的复杂计算，以及对（有时不确定的）可能的替代选择的考虑。

那么，什么时候作出整体决策，有多种选择。我们来考察当人们想要结束失败的伴侣关系时会做些什么。

专栏13.3

亲密关系的准则

莱斯利·巴克斯特（Leslie Baxter，1986）曾要求俄勒冈州的64位男大学生和93位女大学生撰写课程论文，阐述他们结束婚前爱情关系的原因。所有的案例中，被调查的大学生都是先提出分手的人，他们的解释很有趣，（我们在专栏13.4会进一步考察这个词“解释”）让我们得以看到他们用以判断亲密关系的内隐标准。至少10%的文章都提及八个方面，它们看起来是亲密关系的一些特殊规定，所以称之为关系准则：它们描述了伴侣对我们及与我们的亲密关系所期望的标准，一旦我们老是违背它们，伴侣就会离我们而去。下面就是按出现频次顺序列出的关系准则：

- **自主**：允许你的伴侣在亲密关系之外结交朋友和保持兴趣；不要有太强的占有欲。（占有欲提及的次数占37%。）
- **相似**：你和伴侣应该有着类似的态度、价值观和兴趣；不要差别过大。（30%的次数被提及。）
- **支持**：提升伴侣的自我价值和自尊；不要粗心大意或思虑不周。（27%）
- **开放**：真诚而又真实地进行自我表露；不要闭口不言。（22%）
- **忠贞**：对你的伴侣保持忠诚和贞节；不要出轨。（17%）
- **共处**：拥有许多在一起的时间；不要夜不归宿或者跑出市区。（16%）
- **公平**：公正公平；不要利用和剥削你的伴侣。（12%）
- **魔力**：保持浪漫；拒绝平庸。（10%）

当然大学生们还会提及其他各种理由，但都没有上述八个方面频次高。男性和女性在他们抱怨的频率上也有差别；女性比男性更多受到自主、开放和公平问题的困扰，而男性比女性更多地抱怨魔力的消失。同往常一样，在评价个体自己的亲密关系时，女性比男性更倾向于实用主义。但在解释伴侣关系失败时，男女两性通常关注于他们的亲密关系本身，而忽略了他们个人的和文化的背景。

表 13.2 预测离婚的信号：有关文献的综合

预测信号	研究结果
社会经济地位	那些职业地位低、较少受教育、收入较低的人较之社会经济地位高的人更可能离婚。特别是，受过良好教育的女性与教育程度低的女性相比更不可能离婚（Orbuch et al.，2002；Popenoe & Whitehead，2007）。
种族	美国黑人比白人更可能离婚，因为他们更多地受到其他危险因素的影响，比如低收入、婚前生育、双亲离婚和同居（Orbuch et al.，2002）。
性别比率	在全世界，当女性数量超过男性，性别比率低时，离婚率就更高（Barber，2003；Trent & South，2003）。
社会流动性	经常迁居的人比那些定居扎根的人更容易离婚（Magdol & Bessel，2003）。
无过错立法	使得离婚更容易实现的法律看来改善了人们对离婚的态度，因而使离婚更可能发生（Amato & Rogers，1999；Rodgers et al.，1999）。
工作女性	当更多的女性成为劳动力时，离婚率增加（Fitch & Ruggles，2000）。
结婚年龄	少年婚姻比起那些 25 岁之后的婚姻更可能离婚（Heaton，2002；Popenoe & Whitehead，2007）。
婚姻次数	二婚比初婚更可能以离婚告终（Bramlett & Mosher，2002）。
亲系离婚	父母亲离婚增加了他们子女离婚的可能性。30 年前父母离异的夫妻，如今他们的离婚率更高（Wolfinger，2005）。然而随着离婚变得更为普遍，这一影响在减少（Bartell，2006）。
宗教	经常参加宗教仪式与低风险的离婚有关联，但如果伴侣一方经常参加而另一方根本不参加，则风险提高（Heaton，2002）。
婚前同居	婚前同居与更高的离婚率有关，但如果伴侣在订婚之后同居，则此效应消失（Stafford et al.，2004）。
婚前生育	在婚前生有小孩对于夫妻双方来说都与高风险的离婚有关联（Heaton，2002）。
孩子	没有生养孩子的夫妻更可能离婚（Kurdek，2004）。但孩子降低离婚的风险仅在婚后的前几年显著。此后，少年期的孩子可能还稍微提高了离婚率（Waite & Lillard，1991）。
继养子女	带着子女进入二婚的女性更可能离婚，但男性却不会这样；显然，女性比男性更容易成为孩子的继养亲人（Teachman，2008）。
类似性	共同点很多的夫妻不太可能离婚（Clarkwest，2007；Karney & Bradbury，1995）。
人格属性	个体神经质越高越有可能离婚（Karney & Bradbury，1995）。
依恋类型	回避亲密高的人更可能离婚（Ceglian & Gardner，1999）。
遗传	同卵双生子若一方离异，则另一方离婚的可能性是前者没有离婚时的 5 倍，即使双生子一出生就分开并且从未见过面亦是如此（Lykken，2002）。

表13.2（续）

预测信号	研究结果
应激荷尔蒙	在婚姻的第一年，在那些注定要离婚的夫妻们的血液中，有着更高含量的应激荷尔蒙肾上腺素和去甲肾上腺素，而10年之后还没有离婚的人则不会如此（Kiecolt-Glaser et al.，2003）。
生活应激事件	生活应激事件（除了为人父母方面）的发生增加了离婚的可能性（Karney & Bradbury，1995）。
共处时间	在一起相处时间更多的夫妻不太可能离婚（Poortman，2005）。
酒精和药物	药物的滥用和依赖增加了离婚的可能性（Amato & Previti，2003）。
不贞	伴侣外性行为增加了离婚的可能性（Amato & Rogers，1997）。
婚姻态度	对婚姻持悲观看法的人更可能离婚（Segrin et al.，2005）。
婚姻互动	积极的互动预示着稳定，而消极的互动预示着离婚（Karney & Bradbury，1995）。不能保持5:1正负行为比率的夫妻更可能离婚（Gottman et al.，1998）。
性满足	性生活的较高满意度与较低的离婚率有关（Karney & Bradbury，1995）。
婚姻满意度	“与大部分其他变量相比，婚姻满意度对婚姻的稳定有着更大的影响”（Karney & Bradbury，1995，p. 20）。对婚姻越满意的人越不可能离婚。即便如此，婚姻满意度远非预测离婚的完美信号。

与婚前伴侣的分手

如果你要结束和伴侣的恋爱关系，你将如何行动呢？你会直截了当地向伴侣透露这一消息，或者只是屏蔽伴侣的即时信息，改变你在Facebook网站上的关系状态，并开始避开他/她？当莱斯利·巴克斯特（Leslie Baxter，1984）分析大学生对他们分手的解释时，她发现关系解体的不同轨迹之间有一个重大区别，都涉及这样一个问题，即想要离开的人是否曾经把分手的意图向被甩的伴侣言明！有些情况下，分手的努力是直接的，或者明确地说出来；然而，大多数情况下，人们使用间接的策略，企图一言不发地结束关系。

巴克斯特（Baxter，1984）认为第二个重要区别是个体分手的努力是指向他人（设法保护伴侣的情感）还是指向自己（在损害伴侣情感情况下自私自利）。比如，有时人们在宣布结束关系的意图时，会给予伴侣反应的机会以保存颜面；指向他人的分手策略虽宣布个体的不满，但彼此之间会进行详尽的讨论和协商，而不是强求结束关系。相反，当他们更自私时，他们有时只是宣布关系已结束，躲避与前伴侣的任何进一步的接触。

更间接但却非常自私的策略是故意作出不端行为，增加伴侣的代价，致使伴侣

决定结束亲密关系。当人们宣称他们只是想“做朋友”时，他们还是很为对方着想的，但如果他们真的想彻底结束亲密关系时，这样做也是一种间接方法，间接地表达了他们分手的愿望。

显然，人们想结束他们的亲密关系时会采取各种行动，直接和间接、指向他人和指向自己策略的差别也仅仅是巴克斯特（Baxter，1984）观察到的两种区别。其他区别包括：

- 个体的不满逐渐或突然发作。只有约四分之一的时候某些关键事件突然改变了个体对自己关系的情感；而人们对亲密关系的不满更多是逐渐积累起来的。
- 独自或共同结束亲密关系的愿望。三分之二的时候只有伴侣一方想要结束关系。
- 个体退出亲密关系时的迅速或拖延特征。多数情况下，人们在成功退出关系前都要伪装好几次。
- 是否出现修复关系的企图。大多数时间，不会有正式的努力来修复关系。

所有这些加在一起，结束婚前关系仅有一个最普遍的方式，包含逐渐积累的不满，使得伴侣一方重复地作出努力以解散关系，并且根本不会言明分手的意图，也不会进行任何改善或修复伴侣关系的尝试。但即使是这一最常见的模式，巴克斯特（Baxter，1984）称之为**不懈的间接性**（persevering indirectness），其出现的次数也只有三分之一，所以很多其他的特殊发展轨迹也很普遍。

尽管如此，人们一般还是同意伴侣结束亲密关系过程的典型方式，而不是那些特殊的策略（Battaglia et al.，1998）。对年轻人的调查发现，亲密关系的结束通常包括表 13.3 所列的几个熟悉的步骤。当伴侣一方对亲密关系感到厌倦并开始注意其他人时，结束关系的过程通常就已经开始了。伴侣一方变得冷漠，感情投入更少，这往往在最初会引起修复关系并恢复感情原貌的努力。然而，当伴侣双方共处的时间更少，并且缺乏兴趣时，分手的念头又开始蠢蠢欲动了。接着又继续讨论关系，双方同意再次努力解决问题，但他们又注意到其他替代选择，伴侣变得更加退避。他们开始探访其他人，但是随后产生的重归旧好的短暂愿望，被内心呼唤放弃的深思熟虑所取代。他们在心理上已做好准备，然后分手。

离婚的阶段

离婚的实现一般比与婚前伴侣分手更加复杂，但表 13.3 所列的序列事件中所表现出来的矛盾情感和关系波动，同样也是离婚的特征。婚姻不可能一夜之间就结束。尽管个体结束婚前亲密关系的努力会持续数周，而结束婚姻的过程却要花费数年的

表13.3 亲密关系结束的典型脚本

当你的亲密关系结束时，你可能会发现结束过程遵循着这里的一般步骤。当伴侣们思索这些一般的分手步骤时，通常会有复杂的情感体验：

步骤	内容
步骤1	伴侣一方开始失去了对亲密关系的兴趣
步骤2	失去兴趣的伴侣开始注意其他人
步骤3	失去兴趣的伴侣开始退避，行为更加疏远对方
步骤4	伴侣双方试图努力解决问题
步骤5	伴侣一起共处的时间更少
步骤6	兴趣的缺乏再次浮现出来
步骤7	伴侣考虑分手
步骤8	他们沟通彼此的情感"达成共识"
步骤9	伴侣双方再次试图解决问题
步骤10	伴侣一方或双方再次关注他人
步骤11	他们一起共处的时间再次变少
步骤12	他们与其他潜在的替代伴侣外出
步骤13	他们试图一起回到过去
步骤14	伴侣一方或双方考虑分手
步骤15	他们感情破裂，准备采取"行动"
步骤16	他们最终分手，亲密关系解体

当然，实际的分手过程往往非常特异化，但从这个共同脚本显然可以看出，人们期望中的亲密关系结束过程，在最终结束前往往具有矛盾反复、迂回曲折的特征。

资料来源：Battaglia et al.，1998.

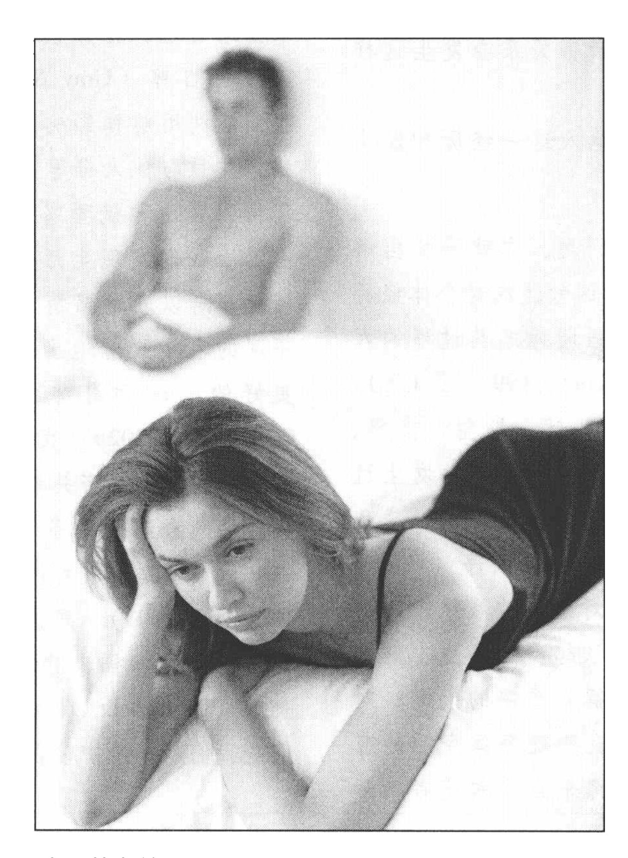
时间。一项研究发现在持续时间长达12年婚姻之中，不满意的夫妻通常要消耗婚姻最后5年的时间来考虑分手（Stewart et al.，1997）！

在这样一段时间里，可能会发生许多不同的事件，但史蒂夫·达克（Steve Duck）认为在大部分的关系解体期间会出现五个基本阶段（Rollie & Duck，2006）。在最初的个人阶段里，伴侣一方变得不满意，经常感到沮丧和不悦。然后，接着是双人阶段，不幸福的伴侣表露出他/她的不满。接着或许会出现旷日弥久的协商、对峙或者尝试顺应，这阶段常见的情感包括震惊、愤怒、伤害，有时还会出现解脱感。但是在亲密关系接近结束之际，社交阶段开始了。伴侣们公开宣扬他们的苦恼，向家人和朋友解释他们自己的遭遇，并寻求支持和理解。随着关系结束，善后阶段开始。哀痛减少，伴侣开始通过认知加工克服他们的失败，并丢弃过去的伴侣关系。重新修正、整理记忆，创造出关于关系历程可接受的故事（即"解释"）。此阶段有可能发生合理化和对关系的重新评价。最后，在复兴阶段里，已离婚的"伴侣"作

为单身重新进入社交生活，常常告诉别人他们的经验已经改变了他们，现在自己变得更加聪明睿智。

在这个基本框架内，人们解除他们伴侣关系的方式有可能影响他们今后对待彼此的感情。一般而言，伴侣如果没有机会识别和讨论不满的原因，则会对彼此持有不太积极的情感，在分手后也不太可能保持联系，而讨论了这些困难的伴侣则要好得多。此外，伴侣们如果离婚前在退避和和解之间反复地来回摇摆，在最后分手后就会感到更加受伤、愤怒、孤独和困惑，而那些决定分手并坚持他们决定的人则要好得多。

的确，在亲密关系结束时可能发生多种多样的结果。下面我们接着考察这些结果。



分手其实并不容易。

专栏13.4

解释：我们的过去和我们的故事

在你阅读本专栏之前，我们建议你做一个小练习（Weber & Harvey，1994，p. 294）：

1. 想想你曾在亲密关系之中体验到的困难或麻烦经历。
2. 对这一事件还记得什么？发生了什么？你做了什么？你感觉怎样？
3. 为什么你的亲密关系会发生这样的事件？
4. 你告诉过其他人这一经历和发生原因吗？

要回答这些问题，你就得给出解释，“类似于故事的叙述或对个体经历的说明，解释中强调标志其过程的人物和事件”（Weber，1992，p. 178）。人们的解释充满描述、期望、情感、对人们行动的诠释以及对事件发生过程的说明，它们往往能给复杂、凌乱的事件带来秩序和情节顺序（Harvey & Fine，2006）。对亲密关系结束的解释能使人明了关系起步的历史、辨别伴侣的过错、理解关系中的问题、对分手作出反应以及明确个体今后的应对之策。这种解释来自于叙述者所知觉到的私人故事，未必就是“真实的”。的确，根据伴侣双方对过去的抱怨，曾经的一对伴侣通常会构造亲密关系失败完全不同的解释（Gray & Silver，1990）。

解释起着各种作用（Harvey & Fine，2006）。我们常常以赞许的眼光来描绘自己，为自己的行为辩护，帮助维持自尊（Gray & Silver，1990）。我们能利用解释影响别人对我们的看法，并且与他人分享我们的解释，我们得到表达和梳理感情的机会。叙述有助于我们发现生活事件的意义，坚持记日志以表达感情的人比那些反省不深的人能更好地应对困难、享受到更好的心理和身体健康（Lepore & Greenberg，2002）。我们的叙述越完全——构成我们亲密关系的人物、情感、事件序列和原因的条理性和细节越多——我们的适应就可能越好（Kellas & Manusov，2003）。思虑周全的解释能促进个体的幸福、对他人的共情和成长感（Tashiro et al.，2006），所以它们是我们从失败中恢复的重要因素。

分手的后果

当人们回答在他们的生命中不同事件所带来的压力和变化时，配偶的死亡和离婚始终高居榜首（Miller & Rahe，1997）。浪漫伴侣关系的结束通常都是重大的事件——虽然离婚往往更为复杂，但非婚姻的浪漫爱情的结束也有强大的影响。但是当伴侣分手时，是否真的意味着他们关系的结束？未必。

解体后的关系

大多数情况下，未婚的伴侣在决定分手后，随着时间的推移彼此联系会越来越少。尽管他们坚信彼此曾经拥有的感情不可能一下子消失殆尽，认为他们将继续成为朋友，但他们彼此的忠诚最终会逐渐全部消退。爱情关系结束之后这种情形出现的几率是60%（Kellas et al.，2008）。然而，约有五分之一的伴侣（21%）在分手后的数月发现他们彼此变得更加忠诚了（与他们决定放弃爱情时相比）。只有极少数的伴侣在放弃亲密关系之后，重新点燃了他们的爱情，但有些伴侣的确协调了他们的某些差异，重新获得了信任，最终变成朋友。

否则，曾经的恋人在分手数月后，要么体验不到彼此联系的变化（通常是因为他们分得很彻底并且不再联系），要么他们会经历激烈的起伏变化，因为他们要努力弄明白伴侣在哪些方面适合自己的生活。后面这种混乱的模式发生的几率为12%（Kellas et al.，2008）。

这里有几点值得注意。首先，这些不同的轨迹表明曾经的爱人一般会继续成为我们生命中的重要部分，至少一段时间里是如此。当爱情终成泡影，伴侣在数月后通常会发现彼此在某种程度上仍然保持着密切的关系，不论他们是否有意为之。然而，不管伴侣们的希望是什么，他们分手后遭遇的重要事件大多数都会阻碍他们之间的关系，损害他们对分手之后的关系的投入（Kellas et al.，2008）。他们结束亲密关系之后的交往或许会显得笨拙、不安，因为一方会嫉妒另一方新的爱情或者他们的性要求被断然拒绝。或者他们最后可能发现很容易避开彼此，屏蔽掉对方的电话或者搬走。当然，过去的爱人有时的确能相处融洽，彼此提供必要的支持，在分手发生后寻求对方宽恕等，正如我们注意到的，有些人分手后还维持着宝贵的友谊。在爱情关系结束后，男同和女同比异性恋者尤其有可能保持与前爱人的联系（Harkless & Fowers，2005）。但大多数情况下，分手发生时我们面临的任务就是在没有前伴侣的情况下，最终继续我们的生活。这种适应过程又是怎样的呢？

克服消极情绪

当然，有些关系比其他关系更加有意义，它们具有很高的相互一致性和自我延伸的特征，[1] 如果失去这样的伴侣关系就会格外令人消极悲观。当我们失去了有奖赏价值、居于自我定义（self-definition）核心部分的亲密关系时，我们的自我概念（self-concept）也就不得不发生改变（Lewandowski et al.，2006），这是一种被人连根拔起的痛苦过程。常常会发生强烈的消极情绪。但它们通常不如我们想象得那般强烈，也不会永远持续。人们能痊愈。

通过一项有趣的体验式取样研究（Sbarra & Emery，2005b），研究者能获得弗吉尼亚大学年轻人在结束有意义的爱情关系后（至少有4个月以上的感情），一个月内的日常情感体验报告。被试携带有每天提醒他们做情感记录的蜂鸣器。结果监测到四种情绪反应（见图13.1），它们表明，如你所预期的，分手是痛苦的。与另一组恋爱关系持续的学生相比，这些曾经的情人显得愤怒、痛苦，他们的勇气和力量（也就是“宽慰”情感）正在削弱。两周后，随着他们对以前伴侣的浪漫爱情继续逐渐减弱，他们的愤怒减少、痛苦衰退，但他们的宽慰还较低。然而他们的适应在继续，再过两周之后，他们就并不比身边的同学更痛苦，他们的宽慰也在上升。这个过程持续一个月之后，他们显著地表现出更少的爱意，他们的勇气和力量正在恢复。

重要的是，所有这些并不如分手的恋人想象得那般可怕。另一项研究每两周就询问年轻人，如果他们当前的恋爱关系结束他们预期的感觉会怎样——并随后开始跟踪那些亲密关系的确结束了的年轻人的实际反应（Eastwick et al.，2008）。在分手前，被试正确地预测到失恋的苦恼随着时间消退的比例——他们知道时间会治愈他们的创伤——但他们却高估了分手发生时他们起初感觉到的痛苦。这种错误很普遍。我们对自己情绪反应的预测常常是错误的（Wilson & Gilbert，2005）。不过，在这里错误的预测也给人提供了一些希望：虽然分手常常看来很可怕，但分手对我们的伤害通常没有我们想象得那般严重。

当然，有些分手相对而言更为糟糕。具有不安全依恋类型的人——特别是那些忧虑被弃的人——与大多数人相比要度过更为艰难的时光，因为他们念念不忘失去了的爱情（Ram，2008）。在分手的过程中对自己丢失的东西闷闷不乐、留恋不忘，并且感觉非常糟糕的人都可能要经历艰难的时光；沉溺于失去的恋情延长了我们的苦恼，而反省——找寻我们经历中的意义并希望从中得到学习提高——是与正面适应和恢复联系在一起的（Saffrey & Ehrenberg，2007）。但焦虑的人看来难于在心理上

---

1 这两个概念我们分别在第1章和第6章页介绍过。

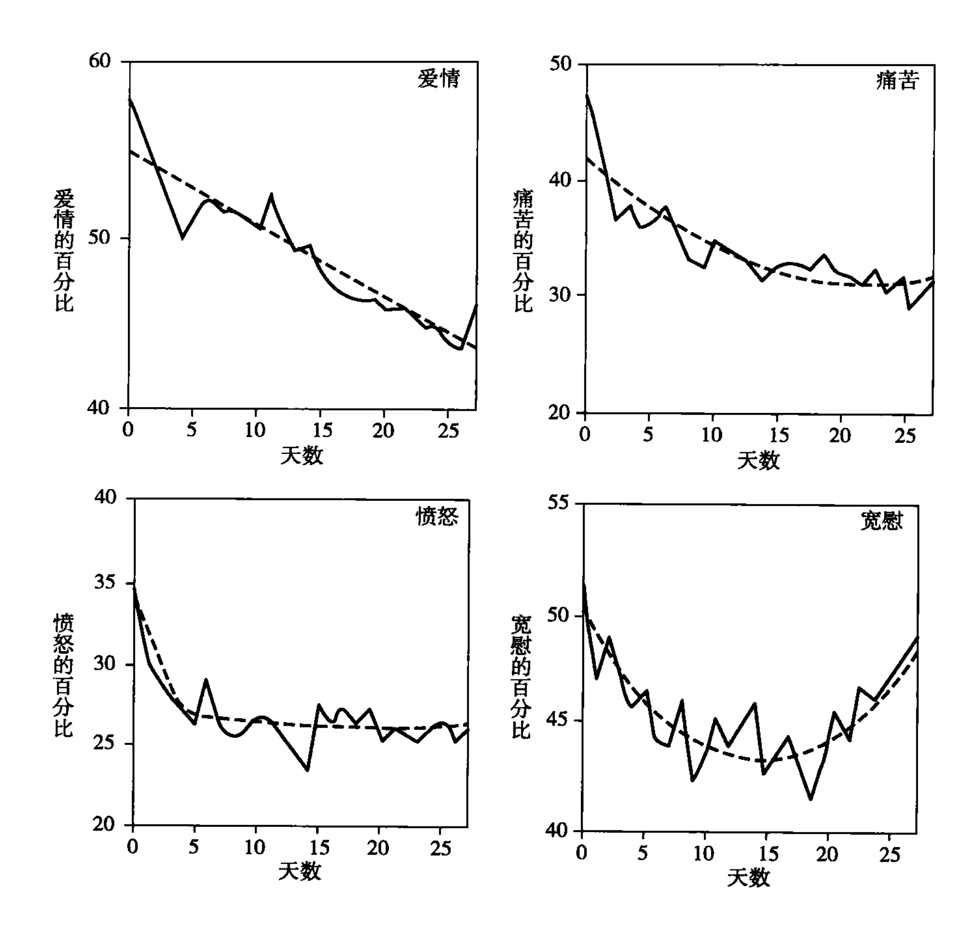


图 13.3 对分手的适应

当年轻人和恋人分手时，他们感到痛苦和愤怒，但这些负面情绪随着时间的推移变得越来越不强烈。分手一个月之后，他们更加疏离了过去的亲密关系并且恢复原状。

资料来源：Sbarra & Emery, 2005.

放开。他们仍对以前的伴侣痴迷（在想到他/她与别人相恋时特别紧张不安），所以他们比其他人更悲伤，保持的时间也更长（Sbarra，2006）。具有安全依恋类型的人则能更好地应对。他们更少忧虑，所以不太可能保持愤怒的心境。他们也更可能接受关系结束的定局，所以他们的感情创伤开始愈合，能更快地从悲痛中恢复过来（Sbarra，2006）。

离婚不同于恋人分手

婚姻的结束一般更为复杂。要分割财产、抚养小孩、遵从法律程序，离婚会改

变人的生活，有时变好但更多的情况是变差。

适 应

我们从好的一面开始。当人们离开一段悲惨的婚姻，尤其是离开敌对、虐待的伴侣时，境况会变得更好（Amato & Hohmann-Marriott，2007）。婚姻忧悒并跌到谷底的配偶离婚后，对婚姻结束的感觉一般会更好，而不是更糟（Cohen et al.，2007）。如果婚姻孤独凄凉、无可救药，作出改变还是有好处的。

然而，整体来看，离婚是困难的跋涉过程，人们在离婚后的岁月里并不太顺利。图13.4描绘了一项著名研究的结果，即德国社会经济定组研究（German Socio-Economic Panel Study）。该研究对超过30 000名被试经历的亲密关系结果进行了逾18年的监测（Lucas，2005）。在该项研究中，数百名被试曾离婚或寡居，这两个事件都很可怕，使人们对生活的满意度大幅下降。这一点在图像中一目了然，但还有三个现象值得注意。首先，注定要离婚的人在离婚数年前就已经不太快乐；甚至迈入婚姻时就不太满足（Lucas，2005）。其次，离婚通常打断了婚姻满意度日益下降的模式，一旦他们离开苦恼的婚姻，生活开始变得更好。第三，数年之后，他们仍然不如他们当初恩爱时那般幸福，即在他们的婚姻开始走向衰退和崩溃之前的阶段。离婚通常是人们生命中的重大事件，虽然时间能疗伤，但并不能彻底治愈你的伤口。

（虽然图13.4所示的结果很清晰生动，我们还得承认丧偶之人所蒙受的毁灭性的丧亲之痛。这种损害的程度是局外人很难理解的。二十年后，寡妇或鳏夫仍旧会和他们失去的爱人在臆想中进行谈话，大约每月一次（Carnelley et al.，2006），正如你从图中所看到的，他们生活的满意度很长一段时间都在降低。在十年之后还会出现偶尔爆发的悲伤。所以丧偶就像失去自己的孩子，这种伤害是永远忘不掉的，宽厚、支持式的朋友会尊重这点。这种损失是人们任何时候都不能完全置诸脑后的。）

回到离婚的问题。在25岁之后离婚的人士只有三分之二（68%）的人曾经再次结婚，但平均而言那些再婚者在4年之内就会冒险尝试第二次（美国统计局，U.S. Census Bureau，2007）。再婚常常是离异单身人士生活的转折点，与他们幸福的增加有关联（Forste & Heaton，2004），但无论他们是否再婚，离婚6年之后就有逾四分之三的人报告他们的离婚是件好事（Hetherington，2003）。

所以，离婚的结果会发生变化。人们要耗费数年的时间来适应婚姻的结束，但大多数人都能逐渐恢复到从前。然而，有些人因离婚的结局而深受打击，此后的岁月很容易感到生活苦恼和困难，以及他们关系阴影的折磨（Hetherington，2003）。几乎每个人都会发现离婚结束时压力却未了结；离婚改变了个体的社交圈子、经济状况以及个体的亲密生活。

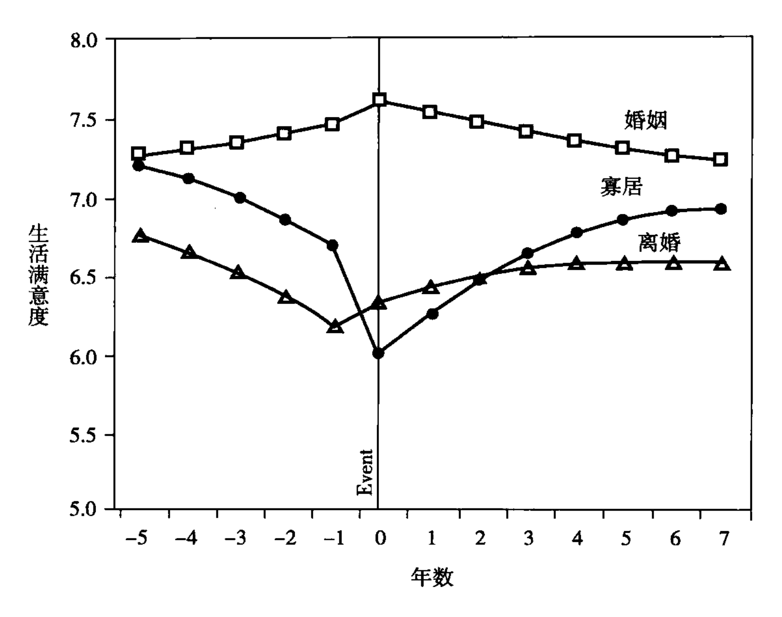


图 13.4 婚姻、离婚、寡居和生活满意度

这里呈现的是德国成千上万人的婚姻、离婚或寡居结果。结婚的确让人们幸福了一段时间，但几年后他们就不如结婚前那般幸福了。寡居是可怕的，尽管进行了大量的心理康复，仍然有持续的负面结果。大多数离婚事件都给长期下降的幸福画上了句号——但几年之后，离婚的人仍然不如那些婚姻完整的人幸福。

资料来源：Lucas，2007.

社交圈子

在离婚的过程中，人们会向他们的朋友和家人寻求支持，他们与朋友相处的时间会增加，特别是在离婚的头一年（Hanson et al.，1998）。然而，当人们的婚姻结束时，通常会失去大约一半的社交圈子（比如某些朋友和大部分的姻亲），在许多情形下，前配偶从来没有结交足够的新朋友来替换他们失去的朋友（Terhell et al.，2004）。所以，人们在离婚后的数年里社交圈子一般变得更小。

此外，个体社交圈子里剩下的人员并非全部都是支持式的。约有 50% 的离婚人士与他们疏远但却敌对或紧张的前配偶有着交往，还有一半的人报告有些亲戚不赞成他们分手（Stewart et al.，1997）。并非所有和离婚人士亲近的人都会提供期待的支持。

经济资源

当女性离婚后，财务状况通常会恶化。全美调查发现离婚女性的家庭收入显著

下降，降幅达到27%，并且这一现象会持续几十年（Sayer，2006）。部分原因是离婚后只有50%的前夫会支付他们本应支付的儿童抚养费，而且几乎有四分之一的人连监护费用也一起忽略。某些情况下，父亲可能太贫穷履行不了他们的义务，如果离婚的父亲收入高的话，他们就更可能提供监护费用。尽管如此，即使前夫经济条件宽裕，某些前妻仍然得不到分文，除非抚养费是自动地从父亲的工资单里扣除（Meyer，1999）。

离婚后男性的经济状况不太可能像女性一样下降。他们的家庭收入通常也会下降，但他们在婚后比女性更可能自给自足；离婚后女性通常可能要抚养子女。所以如果你计算离婚后配偶要养活的人头数，男性的个人平均所得在婚后的一年里上升了34%，而女性的收入下降了36%（Sayer，2006）。男性实际上拥有更多的金钱满足自己的需要和兴趣，而女性通常拥有的金钱则较少。平均而言，离婚后女性的生活标准下降了，而男性则提高了。

前配偶之间的关系

当夫妻有小孩时，离婚并不意味着他们彼此的联系就会结束（Braver et al.，2006）。孩子的父母通常会继续保持接触，虽然敌意、矛盾情感、恋旧或者悔恨可能都会严重影响他们离婚后的交往。从这些冲突的情感貌似可以得出四种类型的婚后关系（Ahrons，1994）：暴躁的仇敌、愤怒的同伴、合作的同事和完美的朋友。对于暴躁的仇敌和愤怒的同伴，伴侣彼此之间的敌意仍是他们离婚后关系的主要特征。尽管愤怒的同伴彼此存在公开的不尊重，但他们在共同养育离异的子女方面还是有

专栏13.5

想要保护地球吗？那就不要离婚

当你要离婚时，还有另一个理由让你感觉很糟糕：因为你和前配偶不再共处同一个生存空间——你们肯定不会再在一起洗淋浴——你人均消耗的能源以及其他资源比你们俩在一起时要多得多。照明、空调、烹调和生活用水等等——凡你能想得到的——夫妻共用资源的人均消耗远少于单身一人。经过认真地估算发现，如果美国所有离婚的夫妻每个人使用的资源和那些维持婚姻的人一样，全美仅在2005年就可以节省730亿千瓦时的电力，6 270亿加仑的水，3千8百万套可居住的住房（Yu & Liu，2007）。天啊，当你和伴侣分手并搬走之后，请随便找一个室友合住吧。

合作的空间，但暴躁的仇敌则非常缺乏这种合作精神；他们的痛苦使得他们总是发生争执。合作的同事并不是好友关系，但他们彼此能礼貌而愉快地对待对方，在养育子女的任务上也能成功合作。最后，完美的朋友维持着“建立在彼此尊重基础之上的深情厚谊，并不会因为他们决定过各自的生活而受到侵蚀”（Ahrons，1994，p. 116）。在美国中西部离异夫妻的样本中，在离婚一年之后，前配偶有一半有着友好的关系（38% 的合作的同事，12% 的完美的朋友），还有一半有着痛苦的关系（25% 的愤怒的同伴，25% 的暴躁的敌人）。

父母离异的孩子

终于宣判了离婚裁定。涉及成千上万人的数十年的研究集中得到一个结论：与那些父母仍维持婚姻的人相比，父母离异的儿童在青少年期和成人早期幸福的水平都较低。他们的心理适应能力低下；体验到更多的消沉和焦虑，对生活满意度较低。他们的问题行为很多；吸食毒品、违犯法律、少年怀孕、学业不良等等。正如我们已经提到过的，他们成人后的亲密关系也更为脆弱；离婚家庭的子女比其他人更可能离异。这些影响一般不是很严重，但却是确凿无疑的。也就是说，父母离异的整体影响始终是负面的，但程度相对适中（Barber & Demo，2006）。

为什么父母离异的孩子景况不太好？我们刚才注意到的不良结果只是与父母离婚存在相关，这些现象的发生可能还有其他原因。经历了离婚的配偶和家庭可能在几个重要方面与婚姻完整的配偶和家庭存在差异，许多因素都有影响作用（Leon，2003）。举一点来说，父母离异的孩子可能通过遗传继承了不稳定婚姻的某些高风险，所以并不能完全归罪于他们父母离异所带来的压力（D'Onofrio et al.，2007）。使得他们的父母成为不合格父母的同一特质——可能是神经质或冲动性——或许在孩子一出生就传递给了他们，使得离婚在基因上代代相传，而不只是经验上的传递。不过，考虑到可能的复杂性，通常父母离异带来的各种压力也有着重要的影响：经济困境、失去父母，双亲应激和家庭冲突（Hetherington & Kelly，2002）。

根据**双亲丧失**（parental loss）的观点，假定拥有父爱和母爱能让儿童获益（Barber，2000），不论何种理由（包括离婚），儿童在失去父亲或母亲后景况就可能不太好（Teachman，2002a）。的确，如果确实发生了离婚，当儿童仍能与双亲共处时，他们生活得更为顺利（Fabricius，2003），而双亲如果有一方远离他们时则表现得很糟糕（Braver et al.，2003）。

相形之下，**双亲应激**（parental stress）模型则认为最关键的问题是儿童接受到的养育质量而非数量，任何能干扰或削弱养育儿童的应激源（包括离婚）都会产生有

害的影响。根据这种观点，儿童受影响的程度取决于有监护权的父母一方适应离婚的程度。与这个观点一致的是，父母离异的儿童常常在父母的婚姻挫折开始时，在学校就表现得更为糟糕，这要早于父母实际上分手的时间（Sun，2001）。当然，重大的应激源是**经济困境**（economic hardship），有时或许是离婚之后出现的贫困环境，而非仅仅离婚本身增加了儿童的负担。如果有监护权的父母有充分的资源很好地支持这些儿童，他们面临的任何困难都会减少（Sun & Li，2002）。

所有这些因素可能都有影响，但更加一致和有说服力的研究都支持**双亲冲突**（parental conflict）模型。父母之间尖酸刻薄的交往看来让他们的孩子难以承受，无论是否离婚，家庭冲突都是与儿童更高的焦虑（Riggio，2004）、更少的信任（King，2002）、更差的健康（Luecken & Fabricius，2003）以及更多的问题行为（Krishnakumar et al.，2003）联系在一起的。 请看图13.5：正如你预期的一样，当儿童生活在

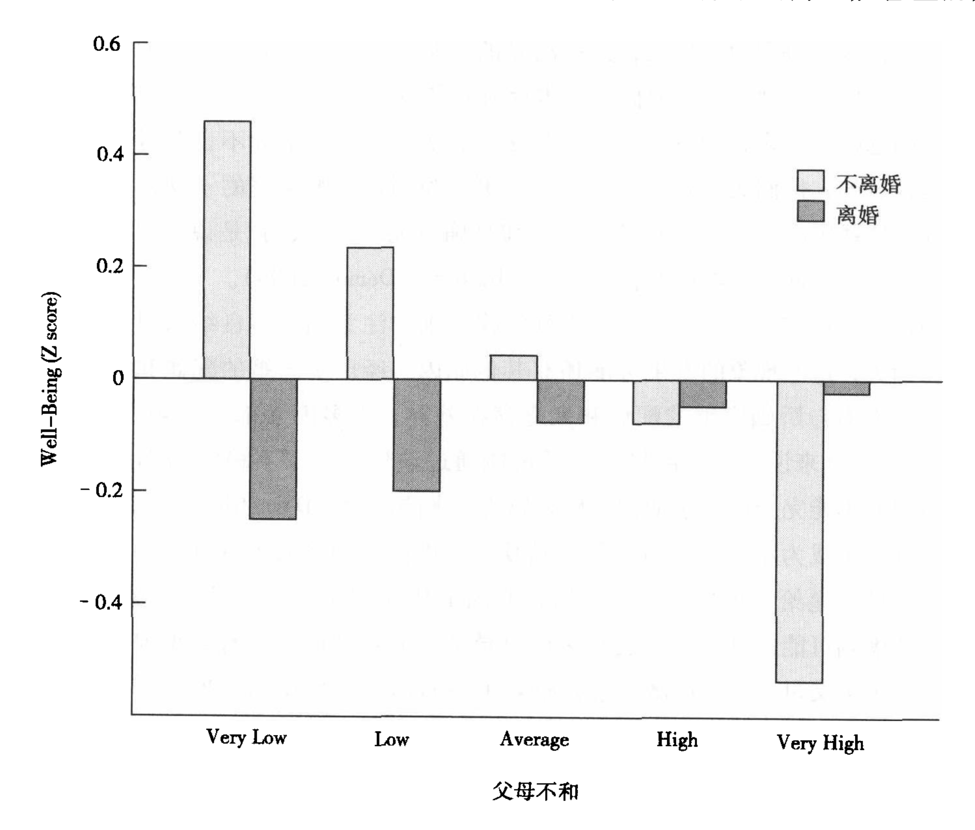


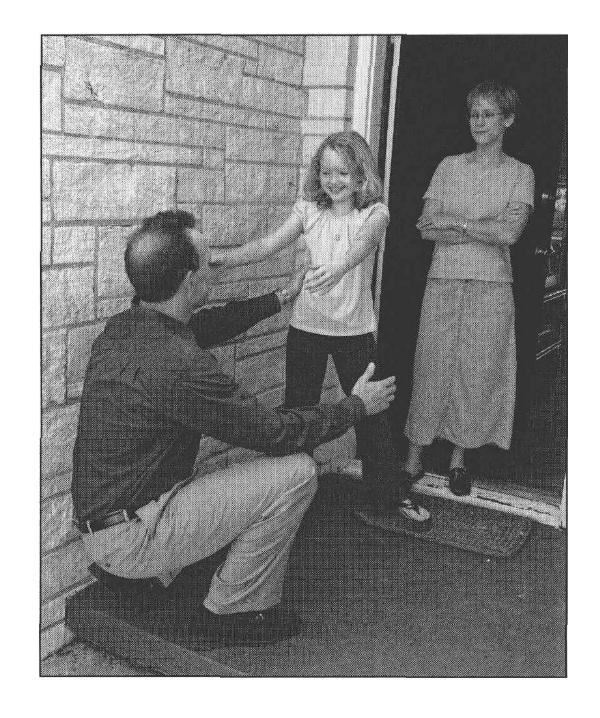
图13.5 父母不和，离婚和儿童的主观幸福感

图形比较了父母离婚的儿童和家庭完好的儿童的结果，并注意到家庭矛盾和冲突。当离婚发生在低冲突家庭时，儿童过得不顺，但当家庭存在很多矛盾而父母又不离婚时他们甚至更加糟糕。顾忌“为了孩子而在一起”的父母应该思考他们是否能为孩子提供平静安宁的家。

资料来源：Amato，2003.

很少发生冲突和矛盾的完整家庭时，他们最幸福，而当离婚发生在低冲突的家庭时他们的幸福更加低。但如果儿童生活在持续发生冲突的家庭之中，当父母不离婚时他们的情况更糟糕；当离婚能结束愤怒、困难重重的家庭时，儿童的幸福几乎就没有一点下降（Amato，2003）。因此，痛苦的夫妻是否应该“为了孩子而在一起”这个问题看来取决于他们能否彼此以礼相待；当平静的婚姻破裂时儿童就会受到伤害，但如果他们的家庭充满冲突，则离婚会让儿童的境况变得更好。

还有两点需要说明。首先，如果儿童能够在离婚后维持与父母高质量的亲子关系，那么毫无疑问他们不太会受到离婚的影响。不管是由于什么原因，只要儿童能继续与他们的父母保持有意义、充满爱心的接触，那么离婚家庭的儿童通常要蒙受的更糟糕的后果在他们身上就会很大程度地消失（Amato & -Sobolewski，2001）。当父母一起合作变成体贴、挚爱的有监护权的父母时，儿童的成长就能保持与他们以及其他亲人更好的关系（Ahrons，2007）。其次，离婚家庭的儿童体验到的许多糟糕的后果会随着时间逐渐消退（Sun & Li，2002）。人是有弹性的，如果能给儿童提供充分的爱心和支持，他们就能康复（Harvey & Fine，2004）。离婚或再婚的父母记住下面这点可能有帮助：如果子女能享受到免于贫困的自由，得到慈爱、可靠和持续的养育，免受双亲冲突的戕害，他们就能幸福地成长。



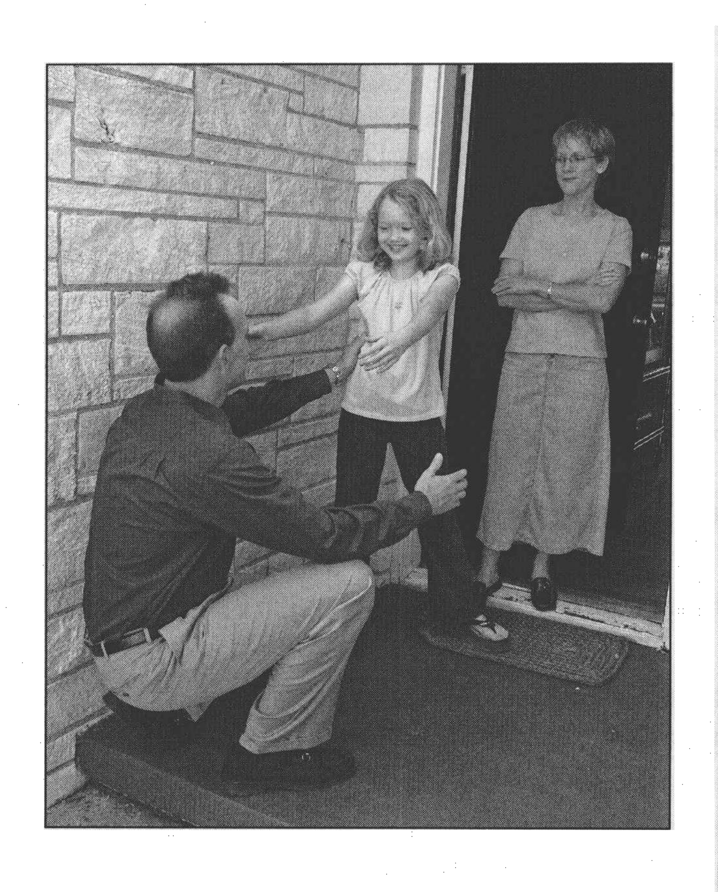
虽然许多孩子的父母即将离婚，但是离婚后低水平的冲突能促进儿童的幸福。

请你思考

康妮和博比在高中四年级的时候就结婚了，当时康妮已怀上了他们的第一个小孩。他们没有太多的钱，而婴儿又需要人照看，所以两人都没有上大学。几年之后第二个孩子出生了，看起来两个孩子都不该出生。博比现在是长途汽车司机，一离家跑车就是好几天。康妮在百货商店担任收银员，现在她对婚姻感到越来越不满意。她总是觉得自己不应过这种捉襟见肘的生活，心中开始暗暗对博比不敬。博比比较乐观、友好，非常关心自己的孩子，但他却没有什么雄心壮志，康妮开始认为他再也不能“有所作为”了。这样，她非常受用连锁百货商店地区经理轻浮的奉承讨好。当博比在外跑车时，经理邀请她出来饮酒聚餐。她幻想如果自己和经理结婚，生活该是多么幸福美好。她决定和经理上床看看情况会怎样。

依你看，康妮应该怎样做？康妮和博比的未来会怎样？为什么？

第14章 亲密关系的维持和修复



这是最后一章，我们也快要完成本书的学习了。那么，也该盘点一下我们学过的内容。现在你知道多少在学习本书之前并不知道的内容？只有你自己确切知道，但这里列出一些可能的内容：

- 通常期望男性具有的行为风格——鼓励他们果断自信、自强自立而非温情脉脉、亲切体贴——并不能把他们训练成长期亲密关系中最理想的伴侣。
- 低自尊的人常常会小题大做或者知觉到根本不存在的排斥，从而破坏他们自己的亲密关系。
- 临近、熟识和方便能决定有奖赏价值的亲密关系到底能否开始。我们与许多人都可以建立美满的亲密关系，只不过我们遇不见他们而已。
- 长相很重要，如果你的外貌没有吸引力，很多人会忽视你，不想与你结识。
- 我们并不如我们认为的那般了解或理解自己的浪漫伴侣；甚至在成功的亲密关系之中也会持续存在很多错误认知。
- 当我们开始结识别人时，他们会努力给我们留下好印象，但一旦我们喜欢或爱上他们，他们就很少努力保持礼貌、端庄和愉悦。
- 在非言语沟通方面男性一般不如女性做得好，非言语沟通的缺陷与亲密关系的不满存在相关。
- 我们常常认识不到：当我们与伴侣谈话时，伴侣并没有接受到我们想要传递的信息。
- 坏的比好的更有力量，我们与伴侣偶尔刻薄或挑剔的交往比我们为他们做的千桩好事更有影响力。
- 长期来看，亲密关系需要付出的代价往往比我们预计得要大得多。
- 浪漫、激情之爱是我们选择结婚的主要的理由之一，但久而久之它一般会减少。
- 约有三分之一人的不能轻松舒适地对待相互依赖的亲密感；他们要么担心伴侣不够爱自己，要么在走得太亲近时感觉不自在。
- 男性一般比女性期望更多的性行为，挫折感常常由此而起。
- 或迟或早，我们的伴侣都可能以某种方式背叛我们，给我们造成伤害和痛苦。
- 冲突是不可避免的。
- 平均来看，婚姻并不如过去那样幸福，离婚现在更为普遍。

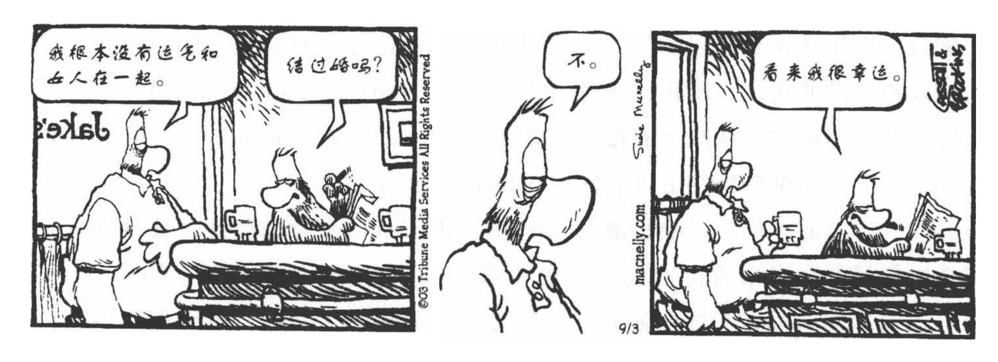
呀！这么长的清单。而这只是我们学习过的许多内容的一部分而已；其他影响因素，比如神经质和自恋等人格特质，或者嫉妒或孤独的心理状态，也都会引起亲密关系中的困难。

总而言之，这些现象可能描绘出一幅阴暗的画面，的确现代婚姻格外低的成功率表明许多伴侣关系并不像人们期望的那般美好。另一方面，我们学过的内容里也

有很多积极的事实，以下就是：

- 许多男性（约三分之一）也像女性惯常的那样温情脉脉、亲切体贴和敏感细腻。而不具备这些特点的男性也可能通过学习，变得比现在更加热情、更加具有表达性。
- 幸福的爱人会宽容地理解伴侣并解释他们的行为，假定伴侣无辜，甚至把伴侣偶尔的不端行为视为善意和关爱。
- 大多数人会寻求与浪漫伴侣的相互依赖和亲密关系，并对此感到安心。
- 在幸福的亲密关系之中，如果激情减少，就会出现深厚、关爱的友谊，此类友谊丰富而热情，足以满足双方。
- 真正的宽恕对接受方和给予方都有益，在那些亲密、满意、最值得挽救的亲密关系中最容易得到。
- 或许最为重要的是，如果我们尽力去做，几乎所有人都能成为更体贴、更有魅力、更有奖赏价值的伴侣。在非言语沟通方面，如果给予男女两性同样的激励，男性就可以做得和女性一样好。如果我们花时间来检查我们的言语信息，就能减少或消除言语误解。只要我们处处留意就比麻痹大意能更加礼貌、较少自私、更加体贴、较少挑剔地对待我们的伴侣。

有许多理由使我们坚信，只要具备智慧和一起努力，我们就能和爱侣幸福到老。的确，本书的作者就坚决主张“知识就是力量”：更好地理解了亲密关系之后，人们就能充分地做好准备，防止某些问题并轻松地克服其他难题。最令人快慰的是，对自己伴侣关系忠诚的人会采取各种行动以保护和维持他们得到的满足感。而且，如果出现问题，很多难题都能得到修复，很多伤口也能痊愈。在亲密关系遭遇挫折时，伴侣们常常能完全克服他们的困难，只要他们愿意。



亲密关系很复杂，常常比我们期望的代价更高。但既然你阅读了本书，你就不应该像这位连环漫画中的人物那么悲观。

作为总结的最后一章，我们要考察两个机制：伴侣如何持续他们的满意度以及如何干预以恢复止步不前的亲密关系。尽管存在必须逾越的障碍，许多亲密关系不仅能大难不死，还能后福连连。

亲密关系的维持和提升

我们曾在第6章介绍过，人们常常会采取各种行动保护和维持理想的亲密关系。来自两大学术阵营的研究者考察了**关系维持机制**（relationship maintenance mechanisms），即人们为维系他们的伴侣关系而采取的有策略的行动。支持卡里尔·罗斯波特（Caryl Rusbult）投入模型[1]的社会心理学家已经识别出几种可以保持忠诚的行为，而沟通学者则注意到其他能区分幸福伴侣和不太满足的伴侣的行为。我们来考察这两组发现。

保持忠诚

忠诚于伴侣关系的人与不太忠诚的伴侣相比，更加盼望亲密关系能持续，他们对亲密关系的思考和行为方式也不同。他们认识自己、伴侣以及他们亲密关系的方式都有助于维持伴侣关系，其行为方式能避免或消除冲突，充实他们的亲密关系。

认知维持机制

当人们忠诚于他们的亲密关系时，他们的看法在几个重要方面都发生了变化。首先，他们不再把自己视为单独的个体，而是视为包括他们和伴侣在内的更大整体的一部分。他们认识到伴侣的生活和自己的生活相互之间有着很大的重叠，他们更多使用复数称谓的代词，用我们、我们的取代我、我的（Agnew et al.，1998）。这一自我定义的变化被称为**认知上的相互依赖**（cognitive interdependence），它可能使得我们下面提及的其他维持机制更可能发生（Rusbult et al.，2001）。

其次，忠诚的伴侣会以**积极错觉**（positive illusion）来考虑彼此，彼此理想化并尽可能以最好的眼光来看待他们的亲密关系（Gagné & Lydon，2003；Murray et al.，1996b）。对伴侣的过失不过分强调，认为关系的缺陷无足轻重，对伴侣的不端行为

---

1 需要参考时请翻到第6章相关内容。

不屑一顾，认为它们只不过是无心之失或一时冲动（Neff & Karney，2003）。这些积极错觉的一个有趣特点是，人们通常很清楚伴侣偶尔所为的讨厌或鲁莽之事，但通过忘记过错和重新解释，他们还是能维持对伴侣积极的总体评价（Karney et al.，2001）。只要它们不是太不现实，这些玫瑰色的知觉就能让伴侣偶尔的过失容易让人接受，从而有助于保护他们的幸福。

学者们都认为积极错觉的一种特定类型构成第三种认知维持机制。忠诚的伴侣往往会认为他们的亲密关系比其他大部分人的关系都要好，他们越幸福，他们就认为他们的关系出众（Buunk，2001）。这种**认知到的优越感**（perceived superiority）使得个体的伴侣关系看起来更加特殊（Buunk & Ybema，2003），事实上它的确使得亲密关系更可能持续下去（Rusbult et al.，2000）。

满足的伴侣也不太可能徘徊观望，寻求其他的爱人。只要我们的伴侣知道有吸引力的情敌存在，情敌就能扰乱我们的伴侣，吸引伴侣弃我们而去。但满足的伴侣会表现出**对替代选择的无视**（inattention to alternatives），这使得他们根本意识不到自己在替代关系中可能得到的好处，也相当不关心替代伴侣（Miller，2008）。对当前伴侣关系不特别忠诚的人，与那些对自己所得更为满足的人相比，会带着更多的好奇和热心密切注视他们可能的其他选择；比如在实验室程序下给他们机会，他们徘徊得时间更长，更仔细地查阅有吸引力的异性对象的照片（Miller，1997a）。不忠诚的爱人会仔细寻找更好的伴侣，这就给他们当前的亲密关系带来危险：那些在学期开始时对其他选择留意的大学生，在学期结束时不太可能仍然与同一个浪漫伴侣保持恋爱关系（Simeon & Miller，2005）。相形之下，忠诚的情侣相对并不留心他们在其他的关系中会怎样——他们不太注意此类可能性——这有利于保护和维持他们当前的伴侣关系。

最后，如果忠诚的伴侣的确注意到对他们亲密关系构成威胁的情敌，他们对情敌的评价也不如其他人认为的那样称心如意。忠诚致使伴侣们蔑视那些能把他们从现存亲密关系吸引走的人（Lydon et al.，2003），这一**贬低诱人的替代选择**（derogation of tempting alternatives）的机制能让人们感到其他可能的伴侣并不如他们现在拥有的伴侣有吸引力。这一知觉偏差有趣的一面是，忠诚的伴侣能愉快地欣赏那些对他们的关系没有威胁的标致人物，但却会找借口低估那些能实际损害他们爱情关系的人。现举一例。在对贬低效应的研究中，研究者给德州农工大学的学生呈现数张有吸引力的异性照片，并告诉他们图片中的人物是身在纽约的模特（Simpson et al.，1990）。结果对恋爱关系忠诚和不忠诚的大学生都对这些模特给出了相似的、非常积极的评价，因而当恋爱中的大学生认为模特身处遥远的异地时没有出现贬低效应。但当研究者让其他一些被试相信这些漂亮的图片是同一校园里学生的照片，在这种

条件下，模特有可能威胁到他们的亲密关系时，忠诚的伴侣比不忠诚的伴侣认为这些模特更没有吸引力。幸福的情侣为保护他们的亲密关系，倾向于低估与其他伴侣在一起的情形。

行为维持机制

我们已经看到，为了维持亲密关系，在认知上人们通常会微妙地改变对别人、他们的关系和他们自己的知觉或判断。其他维持机制则涉及人们行为的改变。

举一点来说，忠诚的人常常愿意为亲密关系作出各种个人牺牲，比如为了提升伴侣或亲密关系的幸福，做他们不愿意做的事情，或者克制自己的欲望（Van Lange et al.，1997；Whitton et al.，2007）。这种**牺牲的意愿**（willingness to sacrifice）通常包括轻微的付出，比如看一场你不感兴趣的电影，因为伴侣想看。但它也包括巨大的代价，即人们为了保持或改善他们的伴侣关系而付出巨大的代价。比如，如果你已经结婚，配偶为帮助你求学而不得不面对许多困难；但如果他/她忠诚于你们共同的未来，你的配偶是愿意付出这一代价的。

当伴侣的行为表明他们鼓励我们成为我们想要成为的人时，亲密关系也可能变得更加亲密。当伴侣鼓励我们成为自己所期望的人时——支持我们去学习技能，赞同我们接纳有前途的新角色和责任，提升我们的自我成长——我们的亲密关系和个人幸福都会得到提升（Drigotas，2002）。这种追求爱情伴侣的理想形象而产生的潜移默化的影响就是**米开朗基罗现象**（Michelangelo phenomenon，米开朗基罗·博那罗蒂，Michelangelo Buonarroti，1475－1564，意大利文艺复兴时期伟大的绘画家、雕塑家、建筑师和诗人，文艺复兴时期雕塑艺术最高峰的代表——译者注），这个名字是为了纪念那位能从普通的石块创造出不朽艺术作品的著名雕塑家（Rusbult et al.，2005）。当伴侣关系刚建立时，人们很少能真正成长和改变，而当伴侣帮助对方成为他们想成为的人时，他们就对亲密关系更为忠诚。

忠诚的爱人还倾向于忍受伴侣的一些不严重的苛刻对待而不还击。这就是**顺应**（accommodation）现象，顺应指的是伴侣一方控制冲动，避免以类似方式对另一方的挑衅反应，相反，做出一种建设性的反应（Rusbult et al.，1998）。当人们平静而自信地宽容伴侣的不良情绪、无意义的批评、鲁莽轻率和其他烦人的行为时，顺应就出现了。它与自我折磨无关；相反，只要伴侣的冒犯只是偶尔或暂时的，顺应就提供了避免无谓冲突的有效方法，否则只会持续令人不悦的交往。当伴侣双方都倾向“保持冷静”而非“以眼还眼，以牙还牙”时，他们一般会拥有幸福的亲密关系（Rusbult et al.，2001）。

然而，我们应该注意伴侣们并不容易做到顺应。顺应包含了主动的自我控制

——忍住反唇相讥和控制脾气——当人们紧张烦躁、疲劳不堪时不容易做到顺应（Finkel & Campbell，2001）。个体差异在这里也有影响；随和性高和回避亲密低的人更容易做到顺应（Perunovic & Holmes，2008）。然而，不管是哪一种亲密关系的维持机制，比如对有吸引力的替代选择的无视（Vohs et al.，2008），都需要作出有意识的努力，所以懒惰的人不太可能拥有满意、持续的亲密关系。

专栏 14.1

亲密关系满足的秘诀：1. 欣赏你的伴侣，2. 表达你的感激，3. 重复上述两步。

人们会适应于愉悦的环境，如果你足够幸运（并且还兼备聪明和勤奋），拥有了美满的亲密关系，你会认为它是理所应当的，这是很危险的。（用交互依赖理论的话来说，你的比较水平会攀高。）但如果你变得懒惰，习惯于你的好运，你就会身在福中不知福。这非常不利于你们的亲密关系，所以我们给你一个特殊秘诀，如何同时感到满足、维持关系和对生活感觉良好。

听好了。要有义务地去注意伴侣为你付出的关爱、仁慈和慷慨。然后，每一周都要和你的伴侣分享你最欣赏的三个友善之举，无论巨细。

幸福的人生来就容易注意到他们自己的福分（Tucker，2007），但任何人都能学会更好地注意它们，当我们这样做时，我们的心情和主观幸福感都会得到改善。的确，翻开“感恩杂志”的人会真正地变得更幸福，在杂志里他们记录了他们的喜悦和好运（Lyubomirsky，2007）。

那么，当我们向伴侣表达我们的感激时，我们就能为他们提供强大的价值认可和关爱（Floyd，2006）。我们表露的欣赏心态减少了他们帮助我们时感到的代价，因此他们很容易承受他们付出的较小的牺牲——结果是他们在继续为我们的利益努力时，能得到更多的快乐（Berger & Janoff-Bulman，2006）。

在学习本书的历程中，我们已经知道坏的比好的更有影响力，并且随着时间的流逝伴侣们彼此也没有那么深的挚爱。但我们现在知道，我们有方法足以避免肆虐的幻灭感，正是这种幻灭感侵蚀了大部分亲密关系。你的任务很清楚：有意识地注意你亲密关系中好的一面，为之庆贺，并把你对它们的认知和感激传递给你的伴侣。如果你欣赏你的伴侣，表达你的感激，并且不断重复，你们双方都会更加幸福。

但是至少有一个行为维持机制可能比较容易实行：玩乐（play）。当伴侣能一起参与新异的、具有挑战性、令人兴奋的和快乐的活动时，他们通常会感到满足（Strong & Aron，2006）。简而言之，伴侣能一起玩乐就能更长久地在一起。有研究者对这一简单事实进行了正式实验研究，伴侣们身体一侧的手腕和脚踝部位被捆在一起，然后要求他们在有障碍物的通道上爬行，同时他们要用头部推动一个薄膜塑料滚筒（Aron et al.，2000）。如果他们能快速地完成比赛就能获得奖品，这个游戏任务很是令人兴奋和痴迷。与那些进行更普通活动的人相比，这类活动的参与者在活动结束后感到他们的亲密关系得到了提升。的确，在现实的世界里，那些热衷于徒步旅行、骑车、跳舞或者参加音乐会、演讲和演出的人，比那些只是待在家里看电视的人，认为他们的婚姻质量更高（Strong & Aron，2006）。抽出时间进行富有创造性的玩乐有益于亲密关系。

最后，那些忠于伴侣关系的人在伴侣背叛之后更有可能宽恕对方（Karremans & Aarts，2008）。宽恕能促进亲密关系的恢复——宽恕亲密伴侣远没有心怀怨恨那么紧张——所以宽恕能促进亲密关系的健康发展（Bono et al.，2008）。

保持满足

人际沟通专家丹·卡纳里和劳拉·斯塔福德（Dan Canary & Laura Stafford，2001）识别出第二大类的关系维持活动，他们从数百篇研究报告（包括500篇大学生的学期论文）总结出人们维持亲密关系的一些容易控制的行为，见表14.1。正如你看到的，满足的伴侣力图培养积极性、保持礼貌和欢欣，坚持积极乐观；他们鼓励开放和自我表露，分享他们自己的想法和情感并邀请他们的伴侣也这样做；他们彼此作出保证向对方宣告他们的爱恋、忠诚和尊重；他们共同拥有社交网络，有着共同的朋友并花时间与伴侣的家人相处；他们公平地分担任务，处理属于自己公平承担的家务责任（Weigel，et al.，2008）。满足的伴侣还会避开某些话题，但他们又寻求为彼此提供支持，保持善意的幽默，花足够的时间一起相处，犯错时也会向对方道歉。

类似的活动也可以用来维持亲密的友谊（Oswald et al.，2004），这一点我们应该不以为奇。如果你回头看看亲密关系的构成成分（请翻到第1章），你会明白卡纳里和斯塔福德识别出的大多数维持机制都能促进和鼓励朋友和爱人之间的亲密。包括开放、个体爱恋和忠诚的保证、可靠的支持以及许多共同的朋友和活动等等，这些维持策略能提高亲密关系的六个成分，即了解程度、关心程度、相互依赖性、相互一致性、信任度以及忠诚度。人们在亲密关系中为保持幸福而采取的行动能创造和保持有奖赏价值的亲密关系。

表 14.1　卡纳里和斯塔福德的关系维持策略

策　略	示　例
积极性	努力显得快乐、举止优雅。
	尝试使亲密交往令人愉快。
开放	鼓励对方向自己表露想法和情感。
	寻求讨论亲密关系的机会。
保证	强调我对他/她的忠诚。
	暗示亲密关系有着美好的未来。
共有社交网络	关注伴侣双方共同的朋友和社会关系。
	表示自己愿意与他/她的朋友或家人一起做事。
分担任务	公平地分担需要完成的任务。
	在必须完成的任务中分担属于自己的那部分。
共同活动	花时间与他/她待在一起。
	与他/她一起进行日常的活动。
支持	寻求对方的建议。
	日子艰难时安慰他/她。
冲突管理	当自己犯错时会向对方道歉。
	对伴侣有耐心并谅解对方。
回避	避免讨论某些话题。
	尊重彼此的隐私和独处的需要。
幽默	直呼他/她有趣的绰号。
	捉弄对方。

资料来源：Stafford，2003.

而且，这些不同的行动看起来的确有作用。在日常生活中做出如表 14.1 所列活动的伴侣与那些不太努力维持他们伴侣关系的人相比，前者更加喜欢对方、更忠于他们的亲密关系（Stafford，2003）——当伴侣双方都这样行动时尤其如此（Oswald & Clark，2006）。不要因为表 14.1 所列的活动太多，看起来有点吓人而感到厌烦，因为其中的三项较之其他活动可能更加重要，也容易记住。这一堆活动中，能最好地预测幸福婚姻的是积极性、保证和分担任务（Canary et al.，2002）。伴侣如果能做自己公平分担的家务、经常保持高昂乐观的情绪和定期向伴侣表达爱意和尊重，就非常有可能保持幸福的婚姻。

然而，我们要提出一条警告：在情人节施与伴侣的友善之举不可能在七夕节还能让他/她保持满意。卡纳里和其同事（Canary et al.，2002）发现这些维持机制的时间效果是短暂的：如果这些理想的活动停下来，满足马上就会开始下降。这给我们明显的启示是，要维持幸福的亲密关系，我们不得不坚持到底。我们需要惯常地保

持快乐、爱恋和公平，而那些偶尔对伴侣背离慷慨、愉快和关爱的人请自负后果。

修复关系

保护和保持亲密关系的机制和保养汽车有着某些共同的特点。如果你精心地选购，做了一笔好买卖，尽职地进行持续细心的保养计划，定期地更换机油，添加润滑剂，并尽自己所能照看车辆，你就是个幸福的司机。不过，尽管你很努力，汽车迟早会出问题，这时就应当修理了而非仅仅保养调整车辆。如果修理很简单，你可能自己单独就能完成，但有些情况下你却需要专业人员的帮助。欣慰的是，亲密关系出现破裂时，就像修理汽车一样，是可以得到专业帮助的。

自我实践

有时我们能自己解决在亲密关系中遇到的问题。没有人比我们更了解自己的情感，积极性高、细心的外行常常在辨别幸福和不幸福方面完全与受过训练的专业人士一样好（Ebling & Levenson，2003）。另一方面，我们对自己行为的知觉往往会受到自利偏差的影响，有时人们很难意识到在自己的亲密关系困境中自己的行为所起到的推动作用。

不过，如果你想自我修复亲密关系，从很多途径可以获得大量的建议。电视节目、杂志、自助类图书和播客（podcast，是数字广播技术的一种，指的是一种在互联网上发布文件并允许用户订阅以自动接收新文件的方法，或用此方法来制作的电台节目。这种新方法在2004年下半年开始在互联网上流行以用于发布音频文件——译者注。）上充满了各种各样的建议，它们可能有助于改善你的亲密关系。这类媒体的消费者常常觉得这些建议具有帮助作用；比如阅读自助类图书的人们通常觉得这类图书对他们有益（Ellis，1993）。

然而，大众媒体提供的通俗意见也常常存在问题。举一点来说，那些忙得不亦乐乎提供各种意见的所谓专业人士，他们的背景就像他们的意见本身一样虚假；曾有个著名的作家自夸拥有“博士”学位，结果该作家既没有从官方认可的大学毕业，也没有在研究院所研究过相关的问题。根据维基百科（Wikipedia，一部基于互联网、内容开放的全球多语言百科全书，也是目前世界上最大的百科全书。其网址为 http：//www. wikipedia. org——译者注）上的资料，畅销书《男人来自火星，女人来自金星》（1992）的作者约翰·格雷（John Gray）是从哥伦比亚太平洋大学（Columbia

Pacific University）获得的博士学位，大多数美国人都没听说过这所学校，因为后来该大学被加州政府关闭。畅销书《婚姻的呵护和保鲜》（The Proper Care and Feeding of Marriage，2007）的作者劳拉·史莱辛尔（Laura Schlessinger）的博士学位是生理学而非心理学。此外，有些婚姻专家给出的咨询意见并不是建立在正确研究的基础之上；相反，他们根据自己的个人观点就发表高论，有时与客观事实并不一致。人们也经常在这些“奇谈怪论”上投入大笔的金钱，这些观点与关系科学是矛盾的（Donahue，2007）。

还有些情形，咨询专家暗示改善亲密关系非常简单、容易实现，因而使得人们对于自己独自改变他们关系困境的能力过于乐观。因为这些建议是面向普通大众的，并不是为个体所面对的特定情境而度身定做的，所以它们常常缺乏相关的、明确的行为步骤和方向，即使提供的指导方针相当清楚，却没有客观的观察者能监控伴侣们遵循的情况或者对执行情况提供正确的反馈。

然而最大的问题是，非专业的意见可能是完全错误的，它的流行性和它的准确性并无必然联系。回到第 1 章，我们曾谈到人际关系学家非常不同意“男人来自火星女人来自金星”这一头脑简单的观点；既然你已阅读本书，你又是怎么想的？

还有一个例子。有本名为《关系法则：抓住白马王子屡试不爽的秘密》（The Rules：Time-Tested Secrets for Capturing the Heart of Mr. Right）的书曾一度居于“非小说”类畅销书的榜首。据这本书的作者（Fein & Schneider，1995）所说，《关系法则》描述了“如何在帅哥面前表现得体的简单方法，能帮助女性赢得梦中白马王子的心”（p. 5）。如果读者遵循书中提供的建议，“他不仅会和你结婚，而且永远会为你疯狂！我们给你的承诺是‘从此以后一直幸福’”（p. 6）。听起来很棒，不是吗？不幸的是，书中给出的关系法则是错误的。为了提升对异性的吸引力，该书建议读者保持冷漠和神秘，避免显得太急于建立新的亲密关系。作者承认，“简而言之，我们探讨的是欲擒故纵（故意装出难以接近的样子，以鼓励对方作进一步追求）”（p. 6）。但是玩弄欲擒故纵的策略并没有多大作用，人际关系科学对这一方法的了解已经有 35 多年了。女性人为地延缓亲密关系的发展进程，对男性并没有特别的吸引力；对男人有吸引力的理想女性是除了他之外对所有人都故作清高的女性（Walster et al.，1973）。具体来看，《关系法则》教导女性避免一周看望男性的次数超过两次，在交往早期避免进行过多的自我表露，在分离后不要告诉男方自己在做什么，诸如此类的关系法则都与男性对新伴侣的忠诚负相关（Agnew & Gephart，2000）。总的来说，遵循《关系法则》的女性可能比其他的女性更难吸引和留住男性。这些都不是非常正确有用的建议。（的确，《关系法则》的作者之一在该书出版几年之后就被起诉离婚。）

当然，并非所有的流行建议都是错误的，有些还是可信的。比如，有些自助类图书是由声誉卓著、受人景仰的科学家所著（比如 Doherty，2001；Gottman & Silver，1999）。从积极方面来看，这种书籍花费不多。自助类图书的读者能反复多次地参照这些建议，按自己的速度学习这些材料。可靠的图书也适合那些对正式治疗感到非常尴尬的人。它们还能为读者提供积极的态度和一般的鼓励，促使他们努力处理自己的问题。

诸如此类，我们承认我们很高兴看到你阅读本书。我们并不打算把本书设计成自助类图书，但我们希望本书收集的信息能对你有所帮助。我们相信亲密关系的科学研究蕴含着巨大的价值，希望我们提供给你的材料能帮助你更专业地理解你自己的关系。我们还希望你能把本书的诸多知识点应用到自己亲密关系之中，从而享受到更丰富、更有奖赏价值的伴侣关系。

预防性维持

保养你的汽车时，有时候在出现任何故障前，把钱花在重要的维护上是很明智的。比如，几年之后你就应该更换汽车的正时皮带（timing belt，又译为同步齿型带，是发动机配气系统的重要组成部分，通过与曲轴的连接并配合一定的传动比来保证进、排气时间的准确。正时皮带属于耗损品，而正时皮带一旦断裂，极有可能导致汽门与活塞撞击而造成严重毁损，所以正时皮带一定要依据原厂指定的里程或时间更换——译者注）。它是汽油引擎里的部件，一旦断裂轻则让你进退两难，重则损毁你的引擎。当你的引擎着火时，再要修理就价格不菲了，还好你可以下车走人。这样看来，预防性维持无疑是明智的选择。

类似地，已经订婚准备结婚的伴侣通常认为他们将会一帆风顺，没有必要为婚姻生活将给他们带来的亲密关系新阶段做准备。然而，一些预防性维持却可能很有价值。在问题发生之前，对伴侣的期望和沟通技能进行精细的调整可能带来丰厚的报酬。

婚前咨询的形式多种多样，范围广泛，从对神职人员如牧师、神父等的非正式探访到在心理学家或婚姻家庭治疗专家指导下的结构性训练无所不包（比如 Monarch et al.，2002，广泛回顾了这些培训项目）。人们在家里甚至也能得到基于计算机的指导（Braithwaite & Fincham，2007）。为了叙述简明，我们只探讨 PREP 项目，它也是最有名的关系技能课程之一。

预防和关系提升项目（The Prevention and Relationship Enhancement Program，PREP）通常包括分为五次总共 10 小时的训练（Markman et al.，1994）。会谈关注的

话题现在对于本书的读者可能非常熟悉：

- 能改变伴侣观点和行为的忠诚所具有的力量。鼓励伴侣以长期的眼光来看待他们一起努力创造的未来。
- 一起快乐生活的重要性。说服伴侣在日常生活的基础上一起重视玩乐。
- 公开就性生活进行沟通所带来的价值。建议伴侣清楚公开地表达他们的性欲望，并不时地尝试新事物。
- 不适宜期望的后果。鼓励伴侣当心他们的期望，对自己的期望保持理性，并清楚地沟通他们的期望。

该研究的参与者还要学习*说话者—听话者技术*，我们在本书前面也已经介绍过。

PREP 项目有作用吗？一般而言，答案是肯定的。参加诸如 PREP 的婚前预防项目的普通人比 79% 的没有参加此项训练的人后来的状况要更好（Carroll & Doherty，2003）。接受 PREP 培训的新婚夫妇比那些没有接受培训的夫妇，在结婚后的头 3 ~ 4 年感到更满足（Freedman et al.，2002）。大部分 PREP 研究的参与者都是中产阶级白人，他们要求美好婚姻的动机非常强烈，不过训练的长期效果还不确定（Baucom et al.，2006）；比如，我们仍不知道接受 PREP 训练的夫妇是否最终比其他的夫妇离婚的可能性更低。但是，在 PREP 的研究者看来，一些婚前预防性维持看来能促进婚后数年的幸福。

婚姻治疗

一旦婚姻出现了真正的问题，可能就需要更深入的干预。职业咨询师采用的治疗方法多种多样，有三种不同的治疗方法在大多数时间对于大部分人来说都是有治疗作用的。我们将看到它们在以下几方面存在差异：（1）它们关注的重点是问题行为、思维还是情感；（2）它们关注的重点是婚姻问题的起源、个体的易受伤害性还是夫妻之间的交往；（3）它们强调的苦恼产生的根源，是已往的事件还是当前的困境（Baucom et al.，2006）。涉及伴侣双方的治疗最为普遍，但处于艰难关系中的人也能从个人治疗中获益，即使他们的伴侣拒绝与他们一起寻求帮助。

行为的方法

大部分时间，不幸福的夫妻不能和颜悦色地彼此相对，而经典的干预，**夫妻行为治疗**（behavioral couple therapy，BCT）鼓励他们成为更愉快和有价值的伴侣。BCT 关注夫妻们当前的交往，并设法用更亲切和慷慨的行动取代任何负面和惩罚性的行

为。BCT治疗师给夫妻们传授沟通技能以帮助他们表达关爱，冷静地处理冲突，并特别鼓励他们做对伴侣有益或取悦伴侣的事情。

BCT有各种方法引导夫妻们的理想行为。治疗师可能安排“爱情日”（Weiss et al.，1973），让伴侣一方故意去按另一方的要求来行动以表示关切和善意。或者夫妻达成一致意见，以他们各自理想的行为来回报伴侣的积极行为。在此类协议即等价交换的合约中，伴侣一方的行为改变直接与另一方的行为变化联系在一起（Jacobson & Margolin，1979）。比如，如果他在星期六清扫了浴室，她就同意每个周日洗衣服，而如果她在上周日洗了衣服，他就会打扫浴室。如果伴侣任何一方出现犹豫，这种形式的合约就无法增加夫妻间积极的交流，所以还会采用诚信合约即平行的协议，针对行为的变化做特别的奖励（Weiss et al.，1974）。在诚信合约中，他或许同意每周六清洗浴室，当他这样做了时就可以选择当晚的活动；她或许同意每周日都洗衣服，当她这样做了时，他就承担当晚为孩子洗澡并哄他们睡觉的全部责任。

说服伴侣们慷慨地行事对于BCT非常重要，但苦恼的夫妻在寻求治疗时彼此常会感到冷漠吝啬。正因为此，由BCT派生出的治疗集中关注伴侣们对他们关系及行为的认知和判断（Epstein & Baucom，2002）。除了鼓励理想的行为之外，**夫妻认知—行为治疗**（cognitive-behavioral couple therapy，CBCT）试图改变伴侣们思考和评价他们伴侣关系的各个方面。这种治疗强调夫妻们的选择性注意，即他们注意某些事情而忽略另一些事情的倾向性，设法给每位伴侣逐步灌输更合理的期望，更宽容的归因和更具有适应意义的关系信念。CBCT的参与者要学会跟踪和检测他们的想法，积极地思考任何负面行为的各种归因，识别并挑战不现实的信念，列出他们对亲密关系结果所持的各种支持和反对的理由。CBCT承认，人们常常会把他们在过去关系中习得的有问题的思维习惯带到他们现在的婚姻之中，但它仍然主要关注夫妻交往的当前模式；CBCT的核心观点是：不管适应不良的认知来自何方，如果夫妻能够公平、善意和理性地认知和评价彼此，他们就会感到更加满足。

最近从BCT派生出的疗法是**夫妻行为整合治疗**（integrative behavioral couple therapy，IBCT），这种方法既试图鼓励更理想的行为，又教导伴侣们宽容地接纳他们改变不了的脾性不合（Dimidjian et al.，2002）。IBCT传授沟通技能并应用BCT的行为矫正技术，但它仍然假定即使伴侣双方的行为表现良好、令人满意，有些令人沮丧的矛盾仍会一直存在；因此治疗的一个重要目标是教会伴侣们对他们不可避免的烦心之事采取适应性的情绪反应。有三种技术促进个体对自己或者伴侣的缺点进行接纳（Wheeler & Christensen，2002）。使用*共情式参与*技术，夫妻们要学会不带任何责备或怨恨地表达他们的痛苦和弱点，否则会使得伴侣采取防卫姿势；这种技术的要点是通过帮助每位夫妻理解对方的情感而产生共情。夫妻们还要学会用*整体式超脱*

来看待他们的问题，这种理智地看待问题的视角可以平息情绪，帮助夫妻们冷静而客观地理解交往中出现的问题。夫妻们要描述引起挫折感的事件，辨别该事件的触发行为，同时要避免这类事件通常引起的负面情绪。最后，在宽容性建构中，当问题行为发生时，夫妻们要学会变得更不敏感，反应更不激烈；在治疗期间要排演和分析负面的交往模式，实际上鼓励伴侣们放弃改变对方所做的每件令自己讨厌的事情。IBCT 的治疗焦点是伴侣们当前的交往模式，不管其起源是什么，都力求改变伴侣们的交往行为以及个体对交往行为的情绪反应。

因此，这三种行为治疗方法都关注伴侣对待彼此的行动，但在附加成分上存在差别。BCT 试图改变夫妻的行为，而 CBCT 试图改变他们的行为和认知，IBCT 试图改变他们的行为和情绪（见表 14.2）。每种方法都可能适用不同的夫妻，但重要的是，它们都有治疗作用（Baucom et al.，2006）。认真进行上述三种治疗的夫妻有 60% ~70% 的人有效果，他们的不满和困扰在随后的几年里都显著地减少了（Christensen et al.，2006）。

情绪中心的治疗

另一个最近才出现的新疗法，以情绪为中心的夫妻治疗（emotionally focused couple therapy，EFCT）起源于依恋理论（Johnson，2004a）。在整本书中我们都看到，能与自己的伴侣形成安全依恋的人在亲密关系中更为满足和舒心，EFCT 通过增进伴侣的依恋安全努力改善亲密关系。正如行为学的方法，EFCT 试图重新建立夫妻交往的理想模式，但它关注的重点是伴侣们在试图满足依恋需要时体验到的情绪（Johnson，2004b）。EFCT 认为人们需要情绪安全，并会向他们的配偶寻求情绪安全，但如果伴侣一方不能有效地得到保证和接纳，并且伴侣另一方以负面方式反应，沮丧和苦恼就应运而生。最普通的现象是，想要得到更多注意和关爱的伴侣却以一种看似挑剔和

表 14.2　各种婚姻治疗的核心特征

治疗方法	主要关注点		
	行为、认知或情绪	个体还是夫妇	现在还是过去
夫妻行为治疗	行为	夫妇	现在
夫妻认知—行为治疗	认知	两者兼顾	现在
夫妻行为整合治疗	情绪	两者兼顾	现在
情绪中心的治疗	情绪	两者兼顾	现在
顿悟导向的夫妻治疗	情绪和认知	个体	过去

资料来源：Adapted from Baucom，Epstein，& Stanton，2006.

责备别人的方式来索求，伴侣另一方的反应当然是躲避得越远越好。伴侣双方都得不到安慰，也没有人快乐幸福，并且这种可憎的索求和退避循环可能会不断加剧。

EFCT试图识别出这类情感沟通适应不良的循环，并代之以重新建构的交往，从而使伴侣们能感到安心、爱恋，彼此能安全地交往。EFCT包括三个阶段（Johnson, 2004b）。在第一个阶段，要识别出沟通中存在问题的冲突模式，鼓励夫妻们把自己视为团结在一起与共同敌人战斗的合作者；治疗师还帮助夫妻们探察没有得到满足的接纳和安全需要，正是它们激起了夫妻冲突。在第二个阶段，伴侣们开始建立有建设性的交往新模式，承认对方的需要并提供更多的保证和安慰。最后，在第三个阶段，伴侣们排演和加强他们对彼此的应答性，依靠新建立的安全感无畏地寻找解决老问题的新方法。整个过程包括9个步骤，见表14.3，一共包括10~12个治疗期。

EFCT治疗的重点是夫妻们当前的交往，但仍鼓励伴侣们思考他们各自的需要是如何引起他们共同的关系结果的，所以EFCT要同时考察造成婚姻功能不良的个体和互动根源。对于适度苦恼的夫妻，EFCT非常有效，在治疗完成时70%的夫妻克服了他们的不满（Johnson, 2004b）。

表14.3 以情绪为中心的夫妻治疗的特殊步骤

在治疗师的帮助下，要完成EFCT的夫妻们将经历下列治疗阶段：

阶段1：评价问题

步骤1：伴侣们描述他们的问题，常常要详尽地描述最近的争斗。

步骤2：伴侣们要辨识出他们争议背后的情感恐惧和需要。

步骤3：伴侣们用言语表达出他们的情绪，以便对方理解。

步骤4：伴侣们认识到双方都受到伤害，不应单独责备任何一方。

阶段2：建立能培育夫妇之爱的新的交往风格

步骤5：伴侣们辨识并承认他们最深处的情感，包括对保证、接纳和安慰的需要。

步骤6：伴侣们承认并开始接纳对方的情感；还考察自己对习得的内容的新反应。

步骤7：在开放和理解的基础上伴侣们开始新的交往模式；他们再次成为盟友而非对手。

阶段3：排演和维持理想的新交往风格

步骤8：伴侣们一起努力发现解决老问题的新方法。

步骤9：伴侣们仔细地排演并巩固他们彼此更能接纳的新行为。

资料来源：Adapted from Johnson, 2004b.

顿悟导向的治疗

最后一种治疗方法来自于西格蒙德·弗洛伊德的精神分析传统，这种治疗方法认为人们常常在不自知的情况下背负着过去关系中留下的无意识伤害和创伤，这会加重和玷污他们当前的伴侣关系（见专栏 14.2）。有许多干预方法寻求提高伴侣们对这些问题"包裹"的洞察能力（如，Scharff & de Varela，2005），但这种方法的典型例子是道格拉斯·施耐德（Douglas Snyder，2002）的顿悟导向的夫妻治疗（insight-oriented couple therapy，IOCT）。IOCT 比我们提到的其他治疗方法更强调个体的易受伤害性（见表 14.2）；它努力帮助人们理解他们在过去的关系中建立的个人习惯和臆断，怎样制造出他们与当前伴侣的麻烦。因此，它比其他治疗方法也要更全面地考察已往的事件；IOCT 假定婚姻不满的起源通常在于夫妻们在以前的关系中遭逢的困难。

IOCT 的主要工具是情感性重构，通过这一过程夫妇能重新想象或重新经历过去的亲密关系，从而努力辨别在与过去伴侣冲突时表现出的主要情感和应对风格（Snyder & Schneider，2002）。治疗师指导个体通过严密地检视他/她自己的关系历史，非常细心地注意任何人际伤害。治疗师帮助咨询者理解个体过去的关系和他/她现在的问题之间可能存在的联系。

来自情感性重构的顿悟有助于伴侣们对另一方的行为采取更仁慈的判断。夫妻任何一方都更加可能意识到他/她的易受伤害性，共同表达出的恐惧以及建立伴侣之间共情的需要。治疗师也有可能把夫妻双方都描述成竭尽全力修复关系的典范，考虑

专栏 14.2

顿悟导向的治疗原则

大多数心理动力学取向的婚姻治疗师都强调三个基本观点：

1. 人们在选择配偶和对待伴侣的方式中，常常受到自己意识不到的、隐藏的紧张和未满足的需要的影响。
2. 许多这样的无意识冲突来自于两大类事件：发生在个体成长家庭中的事件或先前爱情关系中的事件。
3. 治疗的主要目标是使来访者获得对他们无意识冲突的顿悟——理解为什么他们以现有的方式来感受和行动——以便他们获得自由来选择不同的感受和行动。

到个人的历史，所以责备和刻薄之词也减少了。那么，因为（正如我们前面提到过的）知识就是力量，夫妻们逐渐建构起新的、更有奖赏价值的交往模式，从而可以避免过去的陷阱。

所有这些通常需要15~20次治疗期。正如情绪中心的治疗和行为治疗方法，ICOT对大部分夫妻都有帮助，至少有一项研究（Snyder et al.，1991）表现出显著的维持效果，在四年之后夫妻们的适应比BCT更好。

婚姻治疗的共同特征

此外还有各种其他婚姻治疗方法（见Harway，2005），但我们重点关注的只有行为的方法（BCT），EFCT和IOCT，因为谨慎的研究表明他们适用于大多数夫妻（Baucom et al.，2006）。大部分严肃地参加上述三种治疗的人在此后的境况都变得更好，并且（据粗略的估算）约有三分之二的人不再对他们的婚姻不满（Snyder et al.，2006）。但谁也不能担保治疗的效果，治疗的成功可能取决于个体参与治疗的诚意、努力程度以及具体过程。但婚姻治疗有助于大部分的夫妻。如果你希望修复举步维艰的亲密关系，治疗是可行的。

那么，这些治疗方法哪一个适合你呢？多年以来，这个问题在职业治疗师之间引起了许多竞争和不时的争吵，但我们可以给你一个非常简单的答案：选择最吸引你的治疗和治疗师。这并非是无聊的建议。在你读到这最后几页时，你感到最有趣的治疗就很可能是适用于你的最好的治疗，之所以这样说存在三方面的原因。

首先，尽管我们介绍的所有婚姻治疗的名称和强调的重点不同，但它们都有某些共同点，这可能就是它们都能发挥作用的重要原因（Wampold，2007）。每种治疗都对伴侣关系遭遇困难的原因提供了合理的解释，都为怎样克服这类困难提供了充满希望的新观点。为了实现这一目标，每种治疗都提供了改变这些苦恼交往模式的新方法，都促使夫妻们表现出更有效、更理想的行为。虽然每种治疗对这些目标的追求有着不同的理论基础，但它们都注重培养夫妻们彼此间更有建设性的联系和更令人满足的交往模式。所以，这些不同的婚姻治疗方法都有着相同的核心成分，使得它们本质上更为相似。

其次，有鉴于此，你选择的*治疗师*可能和你选择的治疗方法一样重要。如果夫妻双方都尊敬和信任他们的治疗师，治疗就更有可能成功（Summers & Barber，2003），所以你应该寻找一位看起来既可靠又令人信服的杰出治疗师。如果你认为某种治疗方法有道理，而咨询师又支持这种方法，那么这位治疗师与那些使用你不太信服的方法的治疗师相比就更合适。

最后，吸引你的治疗方法更可能给你带来真正的改变，这种乐观的态度非常有

影响力（Snyder et al.，2006）。积极的期望使得治疗效果更加明显。与那些对治疗的结果悲观的人相比，相信自己的努力肯定能带来疗效的夫妻会更认真地配合治疗，保持更高亢的精神状态，这都会增加治疗成功的几率。

类似地，如果你和某些人一样认为“好姻缘天注定”和“伴侣无法改变”，不要怪我们没有提醒你这些观点的危险性。在第4章我们曾讨论过诸如此类的起着反作用的关系信念，我们希望你现在对这类信念缺点的认识应该（更加）清楚。当婚姻出现问题时，持有这类信念的人不太可能寻求治疗，并且即使他们真的进入了治疗程序，他们实行起来也往往心不在焉。结果是，他们的境况不太可能得到改善。所谓“牵马到河易，强马饮水难。”

的确，这句古老的俗语道出了我们所讨论的所有婚姻治疗的最后一个共同点：人们都没有充分地利用婚姻治疗。大多数离婚的人根本就没有咨询过婚姻治疗师，极少数寻求治疗的人通常等到他们的问题非常严重时才来寻求帮助（Doss et al.，2004）。考虑到婚姻治疗的有效性，这一点很遗憾，但婚姻治疗对于本书的读者来说却利弊参半。好的一面是，在面临婚姻问题时，有着良好教育背景的人比起那些受教育程度低的人更有可能寻求治疗（Vessey & Howard，1993）。读完本书后，你在亲密关系上受到的启迪几乎肯定要比过去多。我们希望，既然你已经知道在婚姻治疗上付出金钱会物有所值，如果婚姻出现问题，你就会毫不迟疑地联系治疗师。坏的一面是，男性不太可能像女性那样积极寻求婚姻治疗；他们对发生的婚姻问题反应迟钝，不太可能相信治疗的效果，在有必要治疗时更是迟疑不决（Doss et al.，2003）。就能否及时得到婚姻治疗这一点而言，最先寻求治疗的往往是女性而非男性。

通常治疗的时机也值得考虑。越早处理婚姻问题，就越容易解决。夫妻们的痛苦越深，就越难逆转（Snyder et al.，1993）。为什么还要坐失良机？考虑这样一种可能的结果：治疗并不总是能起作用，一旦治疗师理解了夫妻们的问题，治疗师也有可能劝告双方解除婚姻关系。但如果婚姻真到了这一步，许多令人迷茫的不确定性和痛苦都可以避免。另一方面，如果亲密关系有挽救的可能，治疗有帮助作用，那么越早得到治疗，伴侣遭逢的苦恼就越少，就越能重新恢复健康的伴侣关系。不管何种情况，亲密伴侣坐视他们所面临的、不可避免的困难而不处理都会后患无穷。

结 语

那么，整体来看，正如汽车一样，预防性维持能维系亲密关系以免破裂，出现

问题时也能修复。这个类比很恰当（这也是用汽车来比喻亲密关系的原因），但必须指出这个类比有可能产生严重的误导：不管你如何细心地呵护你的汽车，迟早会用坏而必须更换，但亲密关系却根本未必会如此。当然，有些人会经常更换他们的爱人，就如同更换汽车一样追求更新潮、更浮华的款式（Campbell & Foster，2002），但本书的大部分读者都希望他们最终能与某个特定的伴侣建立稳定的亲密关系，能让他们一辈子都心满意足。

他们能做到这一点。我们希望，在你学习完亲密关系的现代科学之后，你更能训练有素地创造、理解和管理成功、幸福、持久和有奖赏价值的亲密关系。我们还希望，你能明智地选择伴侣，并且能细心周到地呵护和保养你的伴侣关系，从而建立并维持永远让你满足的亲密关系。毕竟，有些亲密关系非常成功。当研究者要求100 对婚龄持续了 45 年的满意夫妻解释他们成功的原因时（Lauer et al.，1990），他们的回答是：

- 他们珍视婚姻，并认为婚姻是长期的承诺和忠诚；
- 幽默感非常有益于婚姻；
- 他们非常相似，在大部分事情上都能达成一致意见；
- 他们真正地喜欢自己的配偶，喜欢与配偶共度美好时光。

我们希望你的婚姻也能这样。

请你思考

当露西读到本书结尾部分时，她决定要与丈夫谈谈自己对他以及婚姻生活每况愈下的不满。他们订婚时丈夫可是体贴周到、魅力四射，但她最近觉得丈夫不再设法取悦自己，所以感到孤独和受伤。她认为自己不断地调整以顺应丈夫，但丈夫却很少做什么来取悦自己。丈夫从来不关心她每天过得怎样。这虽是小事，却令她烦忧，这种行为表明了丈夫的自我迷恋和缺乏关爱。然而，当露西建议一起去寻求婚姻治疗时，丈夫坚决地拒绝了。所以，她决定自己独自前往；她找到了美国婚姻和家庭治疗学会的网址：www. aamft. org，发现了一位治疗师，并约好了单独见面。

你认为露西和她丈夫的未来怎样？为什么？

[General Information]
书名=亲密关系　第5版
作者=（美）米勒，珀尔曼著
页数=430
出版日期=2011.01
SS号=12869712
DX号=000008038522

丛书名=
形态项=430
ISBN号=978-7-115-24688-2
原书价=68.00
出版社=北京市：人民邮电出版社
主题词=
内容提要=本书内容涉及亲密关系的开始交往、社会认知、沟通、社会交换、友情、爱、性、压力、权力、冲突以及亲密关系的维持及解体等，全书内容丰富、论述客观，是研究和学习亲密关系问题是非常有价值的一本著作。